



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 42 Februar 2016

„Ich habe keine Zeit“

Guten Tag,

mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweisers finden Sie auf meiner Internetseite unter „Wegweiser“.

Inhalt

1. „Ich habe keine Zeit“
2. Praxis-Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie aufgelesen
5. Für Sie gelesen

1. „Ich habe keine Zeit“

„Ich habe keine Zeit“ Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört oder gesagt? Der Satz ist unlogisch. Sie haben immer Zeit, jeden Tag 24 Stunden. Zeit ist immer da und das am Gerechtesten verteilte Gut, keiner hat mehr, keiner weniger. Warum sagen wir und andere immer wieder so einen Blödsinn?

Der Satz wäre richtig, wenn wir ihn vollständig machten. Er müsste heißen, ich habe keine Zeit für dich, für diese Aufgabe, für meine Familie, für mich selbst, für für für ..., weil mir etwas anderes wichtiger ist.

Hinter diesem Satz steht eine Entscheidung, eine Bewertung. Etwas anderes ist mir wichtiger, diese Sitzung, diese Arbeit, dieses Gespräch, oder einfach „Ärger mit dem Chef vermeiden“. Wir sind unehrlich, auch uns selbst gegenüber, und wir sind feige, weil wir uns und anderen die Wahrheit vorenthalten, „etwas anderes

ist mir wichtiger“. In der Tiefe unseres Bewusstseins spüren wir das und haben ein schlechtes Gewissen oder fühlen uns nicht wirklich wohl. Es entsteht eine innere Spaltung, ein Teil in uns treibt uns an, das zu tun, was wir tun, der andere Teil kommt zu kurz, leidet und versucht irgendwie auch zu seinem Recht zu kommen.

Im Extremfall, wenn wir ständig in diesem Zwiespalt leben, holt sich dieser andere Teil seinen Anteil an der Zeit über Burnout, Herzinfarkt, Angstsymptomaten u.a.

Wer verfügt über Ihre Zeit?

Wenn Sie mit etwas Abstand Ihren Umgang mit der Zeit betrachten, dann entdecken Sie vermutlich drei Kräfte, die Ihr Tun und Ihr Erleben, Ihren Umgang mit der Zeit in hohem Maße leiten:

- Von außen verfügen Chef, Firma, das Wirtschaftssystem mit seinen Zwängen über Ihre Zeit, aber auch Familie und Freunde.
- Von innen wird das durch Ihre Antreiber (sei perfekt, sei lieb,...) unterstützt, durch Ihre Werte, Ihren Anspruch an sich selbst, Ihren Ehrgeiz und Ihre Ziele. Diese fordern über Ihr Gewissen, diesen Normen zu genügen.
- Dazu kommen als Dritter im Bunde der „Zeitverbraucher und Zeitdiebe“ Ihre Gewohnheiten, Verhaltensmuster, die als Automatismen Zeit kosten, wie Fernsehkonsum, Ablenkung z.B. durch Computerspiele, die im Extremfall sogar Suchtcharakter annehmen können.

Hol dir deine Zeit zurück!

Ich habe vor kurzem einen alten Freund, der als Vertriebschef ganz außergewöhnlich erfolgreich war, nach den Ursachen seines Erfolges gefragt. Er sagte, dass er sehr sorgfältig seine Aktivitäten plante und sich dabei vor allem immer wieder die Frage stellte: **Was tue ich nicht?**

Die technisierte Welt eröffnet ständig neue Möglichkeiten und unser Ehrgeiz und unser Pflichtbewusstsein setzen uns unter Druck. Wir wollen „Immer-mehr“: haben, können, erleben,... Das macht Zeit zum knappen Gut und macht Stress. Dem können wir nur bewussten Verzicht und konsequente Beschränkung gegenüber stellen. Es ist ein **NEIN!** zu den Versuchungen und Bequemlichkeiten. "Das tue ich nicht" erfordert Disziplin und Willenskraft.

Darüber hinaus sollten Sie sich von den Erwartungen der anderen und von den eigenen destruktiven Verhaltensmustern und Glaubenssätzen befreien. Wir holen uns unsere Zeit zurück und damit unser Leben über die Entscheidung, was wir nicht tun und über die Konzentration auf das, was uns wirklich wichtig ist.

2. Praxistipp

1. Wenn Sie spüren oder denken „ich habe keine Zeit“, ergänzen Sie für sich: „Ich habe keine Zeit für ... meine Familie, für meinen Sport, für diesen Kollegen, usw.“ Beobachten Sie, wie sich das anfühlt. Machen Sie sich bewusst für was Sie sich entschieden haben und welchem inneren Programm Sie folgen und ob Sie das wirklich wollen.
2. In einem zweiten, etwas mutigeren Schritt können Sie anfangen vollständig zu kommunizieren. „Ich habe keine Zeit für dich, für deinen Wunsch, weil mir wichtiger ist.“ Es wird Ihnen dabei bewusst, welche Prioritäten Sie gesetzt haben.
3. Der Satz und das Gefühl „ich habe keine Zeit“ löst Stress aus. Drehen Sie den Satz um, formulieren Sie ihn bewusst positiv: „Ich habe Zeit.“ Oder „Ich habe genug Zeit für ..“. Im Erleben wird sich deutlich etwas ändern.
4. Fixieren Sie sich nicht zu sehr auf Ihre Ziele, sondern legen Sie sehr bewusst fest, was Sie nicht wollen. Das kann für eine gewisse Zeit auch als Training ablaufen mit einer Liste: „Mache ich nicht mehr!“
5. Planen Sie rechtzeitig und ausreichend Zeit für Vorbereitung. Vorbereitung hat die höchste Priorität. Sagen Sie lieber einen nicht so wichtigen Termin ab, als dass Sie sich für die Vorbereitung wichtiger Veranstaltungen zu wenig Zeit nehmen.

Das bekommen Sie dafür:

Ein bewusster Umgang mit der Zeit macht Sie gelassener. Sie entwickeln nach und nach mehr Sicherheit und Souveränität, wenn Sie erleben, dass Sie wieder Herr Ihrer Zeit sind und dass das andere respektieren und vielleicht sogar bewundern.

3. Aktuelle Termine

Mehr Informationen zu allen Veranstaltungen unter www.asslaender.de

4. Für Sie aufgelesen

Vor 2000 Jahren klagte der römischen Philosoph, Politiker und Naturforscher Lucius Annaeus Seneca: „Unsere Zeit wird uns teils geraubt, teils abgeluchst, und was übrigbleibt, verliert sich unbemerkt.“

5. Für Sie gelesen : Anselm Grün, Gier

Mit Bezug auf die Antike und auf die Bibel legt Anselm Grün verschiedene Aspekte der Gier dar, auch als Sehnsucht nach Leben. Neben den zerstörerischen Formen wie Habgier, Machtgier u.a. zeigt Anselm an vielen Gleichnissen aus dem Neuen Testament was Gier bedeuten kann. Am Ende des Buches finden Sie 12 konkrete Schritte wie Sie die unheilsamen Aspekte der Gier in Freude und Gelassenheit wandeln können. – Sehr lesenswert.

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Assländer, Würzburg.

Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht -
gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache.

Wenn Sie diesen „Wegweiser“ - nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an:
buero@asslaender.de

Dr. Friedrich Assländer
Hans-Löffler-Straße 23
97337 Dettelbach
Deutschland

<http://asslaender.de/>
info@asslaender.de

Fon: +49-9324-9784780

Fax: +49-9324-9784781

Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer