

Zeit

Die Zeit ist ein Ordnungssystem.
Die Zeit lebt in uns und kann deshalb auch nicht objektiv sein.

In der Vergangenheit lebten die Menschen nach den Zyklen der Natur. Wir hatten einen Wach -und Schlafrythmus. Unser Leben richtete sich nach den Jahreszeiten und nach den Tages- und Nachtzeiten. Wir waren in die Natur eingebunden und lebten auch mit unseren Lebensrhythmen danach.

Dann entdeckten wir die Sonnenuhr und wir begannen nach Messinstrumenten zu leben. Auch die Feste dienten uns als Orientierungspunkte für eine bestimmte Jahreszeit. Die Tage und die Stunden wurden erfunden.

Im Prinzip begann mit der Sonnenuhr der Wettlauf mit der Zeit....

Warum sind wir heute in Eile?

Zeit und Geld sind heute aneinander gekoppelt. Wir leben jetzt auf einer Überstundenbasis. Für unser Leben, für unsere Gesunderhaltung ist es jedoch wichtig sich Gesundheitszeiträume zu schaffen. Um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist es notwendig, dass wir uns alle Zeit nehmen. Das heißt, sich Zeiträume zu schaffen, jeder individuell, um uns wohl zu fühlen in Form von Müßiggang, Pflege, Liebe, individueller Freizeitgestaltung etc....

Das heißt Zeit leben und nicht organisieren.

Es ist wundervoll, einfach ab und zu frei zu sein von Zeit. (Langsamkeit ist eine Produktivkraft), denn glückliche Gefühle, glückliche Momente, gute Ideen kommen bei Schaffung von Freiräumen....

Auch der Humor ist wichtig.

Mit Humor, mit Lachen und Singen können wir Stress, Belastungen am besten loslassen, am besten abbauen. Nicht umsonst heißt es "Mit Humor geht alles besser".

Je positiver und optimistischer ich denke, desto mehr Stärke ich auch mein Immunsystem, desto besser bin ich außerhalb der Zeit, wenn wir im Hier und Jetzt sind.

Kinder zum Beispiel sind immer in der Wirklichkeit, im Hier und Jetzt, niemals in der Vergangenheit oder Zukunft....

Wenn wir es schaffen zu verzeihen (denn Vergangenheit ist weder gut noch schlecht, sie ist vergangen), dann können wir auch loslassen, akzeptieren und im Hier und Jetzt leben.

Der Bewusstseinsforscher Henning van der Osten sagte einmal: "Auf meinen Grabstein sollte stehen, er hatte gelebt und nicht, er hatte vor zu leben".

Im Hier und Jetzt haben Sie immer Zeit, zu leben und nicht gelebt zu werden, wenn Sie sich Prioritäten setzen.

Inhalt frei nach der Management - Trainerin Vera F. Birkenbihl