

„Die neue Langsamkeit II“



Wie oft sagen wir zu einem Mitmenschen oder zu uns selbst, dass wir für dies oder jenes keine Zeit haben. Meiner Meinung nach ist diese Aussage meistens eine Lüge. Richtiger wäre doch die Aussage: „Es ist mir zuwenig wichtig“. Ein Seminarteilnehmer meinte darauf: „Ich liebe das Laufen im Wald über alles, doch ich habe wirklich keine Zeit, um in der Früh laufen zu gehen. Ich fragte ihn, wann er am Morgen aufstehe. Er meinte: „Um 7.30 Uhr“. Daraufhin meinte ich, er solle um 6 Uhr aufstehen, dann könne er jeden Tag joggen gehen. Seine Antwort: „Da schlafe ich doch noch und so früh will ich nicht aufstehen.“ In diesem Falle sehen wir wiederum, dass diesem Seminarteilnehmer der Schlaf wichtiger ist, als das Laufen.

Wichtige Fragen an sich selbst

Lehnen sie sich einmal zurück und stellen sie sich folgende Fragen:

- Wo kann ich meine Arbeit effizienter machen?
- Welche meiner Tätigkeiten kann ich delegieren?
- Welche meiner Tätigkeiten kann ich weglassen?
- Wo ganz genau kann ich mich anders organisieren?
- Wie oft nehme ich ein zu „bearbeitendes Papier“ öfters als ein Mal in die Hand?
- Wie oft verschiebe ich Tätigkeiten, nur weil sie mir unangenehm sind?

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Bewerten Sie ihre Antworten selbst. Schauen sie jedoch gleich danach in einen Spiegel und fragen Sie die Person, die aus dem Spiegel blickt, ob sie die Antworten auch so sieht. Der Spiegel, liebe Leserinnen und Leser, ist nämlich der einzige, der die Wahrheit über Sie kennt. Ich hätte eine Frage an Sie, auch wenn sie etwas hart erscheint. Wie oft haben Sie jemanden im Spital oder am Sterbebett sagen hören: „Ich habe zuwenig gearbeitet“. Meistens werden Sie hören: „Ich habe zu wenig Zeit für mich und meine Familie gehabt“. Nehmen sie sich Zeit für sich und die Familie, denn sie brauchen Energie und Kraft. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Achten sie darauf, dass Ihre Lebensbatterie in einem guten Zustand ist. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um mit anderen Menschen und mit sich selbst gut und positiv umzugehen. Ich möchte Ihnen nun eine meiner Lieblingsgeschichten schenken.

Eine Geschichte zum Nachdenken

Hast du schon einmal beobachtet, wie Kinder auf einem Karussell spielen, oder gelauscht wie der Regen auf das Dach prasselt? Hast du schon ei-

nen fröhlich umher flatternden Schmetterling beobachtet oder einen Sonnenuntergang? Du solltest einmal anhalten. Tanze nicht so schnell, denn das Leben ist kurz. Die Musik dauert nicht ewig. Bist du den ganzen Tag in Eile? Sobald du jemanden fragst „Wie geht es?“, nimmst du dir auch die Zeit und hörst dir seine Antwort an? Wenn der Tag um ist, und du gehst zu Bett, gehen dir dann noch 100.000 Sachen, die noch zu erledigen sind, im Kopf herum?

Du solltest ein wenig bremsen. Hast du schon zu deinem Kind gesagt, wir machen es morgen und hast es dann auf übermorgen verschoben? Schon einmal den Kontakt zu einem Freund verloren, weil du nie Zeit fandest, ihm einmal „Guten Tag“ zu sagen? Es wäre besser, du trittst langsamer, tanze nicht so schnell, die Musik hört eines Tages auf zu spielen, das Leben ist so kurz. Wenn du so schnell durchs Leben läufst, wirst du die Hälfte versäumen.

Das Leben ist kein Wettlauf, verlangsame deinen Rhythmus, nimm dir die Zeit, die Musik anzuhören, bevor das Lied zu Ende ist.



Reinhard Zehetner
Gründer & Vorsitzender
ZTN Training & Consulting

ZTN

Training & Consulting
GmbH

Österreich
Bundesstrasse 36
6923 Lauterach
Tel: +43 5574 78021-0
Fax: +43 5574 78021-7

Deutschland
Frankenwaldstrasse 1
95119 Naila
Tel: +49 9282 97840-8
Fax: +49 9282 97840-7

Schweiz
Alte Landstrasse 106
9445 Rebstein
Tel: +41 71 7700867
mobil: +43 664 8536182