

Komm in deine Ruhe, nimm dir Ruhe- Zeit

Wie du den Stress loslassen kannst und zugleich mehr Zeit für dich gewinnst.

„Ich wünschte, der Tag hätte mehr Stunden. Nie schaffe ich das, was ich mir vorgenommen habe! Wer hat an der Uhr gedreht?“

Fragst du dich oft, wo die Zeit geblieben ist? Kämpfst auch du im Alltag gegen die sich scheinbar zu schnell drehenden Zeiger auf dem Zifferblatt?

Viele von uns rennen heutzutage gestresst gegen die Zeit an. Die Arbeit scheint immer mehr zu werden, die To-Do-Listen länger. Und wir haben dabei das Gefühl, die Zeit rinne uns durch die Finger.

Woran liegt das? Und was können wir tun, um unsere Zeit entspannter, leichter und freudvoller zu gestalten?

Nun, wir leben in einer Zeit, in der die ZEIT zu einem wertvollen Gut geworden ist. Wir setzen zu viele Prioritäten auf einmal – dadurch entsteht das Gefühl, keine Zeit zu haben. In einem Moment wollen wir ALLES. So viel wie möglich in kürzester Zeit erreichen. Auch glauben wir, die Zeit austricksen zu können: Wir versuchen einfach, noch effektiver zu werden, noch mehr in eine einzige Minute hineinzulegen. Das führt dazu, dass wir uns noch viel gestresster fühlen, weil wir am liebsten alles Wichtige gleichzeitig erledigen würden.

Jedoch zeigt es sich in der Geschichte, dass ein „Mehr“ von einem gleichen Verhalten, keine Veränderung bringt. Im Gegenteil: Mangel und Elend werden größer.

In unserer Wohlstandsgesellschaft drücken sich Mangel und Elend in Form von Überforderung durch Überflutung aus. Es gibt zu viel von allem: Zu viele Informationen überall, zu viele Medienberichte, zu viele Eindrücke, zu viele materielle Güter, ja, auch unendlich viele Möglichkeiten, die uns daran hindern, einen klaren Fokus für uns zu setzen. Enorm viele Optionen der Lebensgestaltung erschweren es uns, herauszufinden, was wir wirklich wollen und unsere Energie dann auf diese Sache auszurichten.

Statt mit Freude, die für uns wichtigen Herzensangelegenheiten anzugehen, fühlen wir uns meist überfordert und gestresst, müde und erschöpft.

Wir lenken uns durch zu „ viel Denken“ ab

Wir wollen einfach an einem Tag zu viel, um die Erwartungen an uns selbst und die der anderen, optimal erfüllen zu können. Dabei wird dem DENKEN in unserer Gesellschaft ein höherer Stellenwert eingeräumt, als dem Fühlen, dem KREATIV-Sein. Auch wird die Arbeit mit den Händen weniger wertgeschätzt und ist somit häufig unterbezahlt.

Die Wertschätzung des Denkens hat also Priorität. Die Folge: Alles denkt. Ganz egal, ob das Denken gerade gebraucht wird oder nicht, es wird fleißig gedacht.

Und so füllt sich die Zeit mit Ablenkung.

Wären wir jedoch ganz im Moment, könnten wir ihn auch intensiv nutzen. Dann würden wir mit dem, was wir tun in Verbindung stehen und in einen freudvollen Flow kommen.

Sicher hast du auch schon diese Erfahrung gemacht: Wenn die Zeit fließt, dann hat man den Eindruck, sie stünde still! Dann dehnt sich ein einziger Moment scheinbar über Stunden aus.

Was ist dir wirklich wichtig?

Also ist es keine Frage der Zeit, im Sinne von „wie viel Zeit habe ich für dies und das zur Verfügung?“ Stelle dir besser die Frage: „Was möchte ich alles in dieser Stunde oder an diesem Tag erledigen?“

Frage dich, was wirklich wichtig ist in diesem Moment, in dieser Stunde, an diesem Tag und fühle dann in dich hinein, ob sich das vorgenommene Pensum stimmig anfühlt, oder eher Stress in dir auslöst.

Ist Letzteres der Fall, schraube deine Ansprüche an dich selbst herunter und reduziere die vorgenommenen Aufgaben auf ein für dich angenehmes Minimum.

Während du dann deine Aufgaben erledigst, frage dich zwischendurch: Bin ich wirklich im Moment und ganz bei der Sache? Schweife ich gedanklich ab? Wovon lasse ich mich ablenken und mir die Zeit „stehlen“?

Oftmals stellst du dann sicher fest, dass dich deine eigenen Gedanken darüber, was noch alles zu erledigen ist, ablenken. Diese bringen Zwang und Erwartungsdruck zurück, die dich in der Regel wieder aus dem Moment herauskatapultieren

Wir nehmen uns immer mehr vor: Wollen mehr erledigen, mehr denken, mehr fühlen, mehr handeln. Doch kommen wir dadurch keineswegs in unser Gefühl, in unsere Mitte. Im Gegenteil: Wir entfernen uns auf diese Weise immer mehr von uns selbst.

Es ist ein Prozess, wieder zurück zur eigenen Mitte zu finden. Und dieser kann unterschiedlich lange dauern. In einer Gesellschaft, welche von materieller Fülle geprägt ist, die durch Erwartungen, Druck und Wohlstand entsteht, in einem Umfeld, das die Wichtigkeit materieller Dinge als absolute Priorität bewertet, gestaltet sich die Rückkehr zu sich selbst nicht unbedingt leicht.

Worauf es wirklich ankommt: die Glücksmomente

Mit dem Alter gewinnen wir an Reife und begreifen, dass wir all die materiellen Güter nicht mit ins Grab nehmen können. Wir verstehen, worauf es wirklich ankommt. Denn was in der Erinnerung bleibt und somit auch in der Seele für immer „abgespeichert“ wird, sind die Glücksmomente, die wir durch Frieden und Liebe, durch das „In-Verbindung-Sein“ erfahren. Diese Qualitätsmomente nimmt eine Seele mit, egal, wohin sie auch geht. Auch der Mensch selbst, trägt sie Zeit seines Lebens bei sich – sie prägen sein Denken und sein Fühlen. Darauf sollten wir uns besinnen. Denn:

Im Inneren entsteht die Fülle, keineswegs im Außen.

Wenn du also das Gefühl hast, du hättest keine Zeit, dann halte inne und stelle dir die folgenden wichtigen Fragen:

Was will ich wirklich? Und wie komme ich dahin?

Du wünschst dir Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Zeit, zu einem erfüllten Leben, geprägt von Liebe und mehr Leichtigkeit? Dann kontaktiere mich unter heil@urbasis.de. In einem Erstgespräch klären wir, ob ich dich auf einem Stück deines Weges begleiten kann und darf. Ich freue mich auf deine Nachricht.