

Kolumne UW vom 30. März 2013

Zeit zu leben

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer wie mir, sich aufzuraffen und sich selbst zu motivieren? Vor allem dann, wenn es um Anstehende Aufgaben geht, die schon längst hätten erledigt werden müssen. Statt die meist ungeliebten Aufgaben sofort zu erledigen, schiebt man sie weiter vor. Je nach Aufgabe kann es auch mal den Schlaf rauben und fast zu Schweissausbrüchen führen! Man kommt in Stresssituation was für die Gesundheit auch nicht förderlich ist! Und ist man dann kurz davor, das zu tun, was man sich vorgenommen hat, finde man es doch wichtiger z. B. im Garten zu werken, die Wohnung zu putzen, oder einen Film zu sehen.

Mir passiert das immer wieder bei anfallenden Aufgaben am PC meinem Zeitkiller! Da nerve ich mich schon beim Öffnen des PC an den vielen unnötigen und verwirrenden Mails, mit trotz angepriesenen „sicheren“ Antivirusprogramms, immer wiederkehrenden Werbungen, Warnungen, Gewinnmitteilungen usw. Ist das erst mal bereinigt steht dann noch die eigentliche Post an die erledigt werden „muss“ und das ist meistens auch nicht wenig und zeitintensiv. Da mache ich öfters mal rechtsumkehrt!

Muss das, was wir tun müssen, wirklich getan werden oder sind wir mutig genug auch mal nein zu sagen? Das klingt vielleicht seltsam, aber manchmal sperren wir uns gegen eine Aufgabe, weil wir unbewusst das Gefühl haben, dass diese Aufgabe nicht so wichtig ist, dass diese Aufgabe unnötig ist und wir dafür zu viel „kostbare“ Zeit vergeuden, oder dass es doch gefälliger jemand anderes machen sollte.

Ich las letztthin den folgenden treffenden Absatz: „Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber wir verkehren weniger miteinander.“

Zeit zu leben gerade in der heutigen hektischen Zeit bedingt, für Veränderungen bereit zu sein, Prioritäten zu setzen, sich und der Umwelt mehr Achtsamkeit zu schenken. Meine ersten Schritte habe ich gemacht, indem ich mir eine neue Spiegelreflexkamera angeschafft habe und mich wieder dem über Jahre vernachlässigten Hobby Fotografieren fröne, ein italienisches Wörterbuch gekauft habe weil ich die Sprache liebe, weniger am PC und Handy sitze dafür wieder Zeit für ein gutes Buch nehme. Ich genieße die „mehr“ Zeit für mich!

Probieren Sie es doch auch es fühlt sich sehr gut an!!

Irena Zurfluh-Müller