

Mein Tag, meine Zeit

Zeit hat man nicht. Zeit fließt. Sie kommt auf uns zu wie ein ruhiges Bächlein mit einer Fließgeschwindigkeit von 60 Sekunden pro Minute. In einer Sanduhr fällt ein Quarz-Körnchen nach dem anderen; heute sind es allerdings meist Glasperlen. So ist es mit der Zeit, eine Sekunde nach der anderen kommt sie auf uns zu.

Was wir in diesen Sekunden tun, liegt in unserer Hand.

Heute möchte ich dir eine neue Gewohnheit vorschlagen: Schreibe eine Art Zeitbuch über deine täglichen Aktivitäten. Dabei geht es nicht um Planung, sondern um einen bewussten Blick auf deinen Tag. Schnapp dir ein Blatt Papier oder ein kleines Booklet und deinen Lieblingsstift und schreibe auf, wann du was machst - vom Anfang des Tages bis zum Ende.

Wichtig ist, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Jede Tätigkeit hat ihren Platz in deinem Zeitbuch, egal wie wichtig sie dir erscheint.

Zum Beispiel: „6.30-7: Im Bett Social Media genutzt“. Oder: „7-7.45: News gelesen und mir mit Negativschlagzeilen den Tag versaut“. Arbeitszeiten kannst du pauschal als "Arbeit" bezeichnen - du brauchst nicht jedes Detail deines Arbeitstages aufzuschreiben. Wenn jedoch etwas Außergewöhnliches passiert, willst du dies vermerken. Und du kannst jedoch notieren, was du sonst noch während der Arbeit machst, wie beispielsweise: „12-12.30 Uhr Spaziergang am See und die Ruhe und Stille genossen.“

Eines solltest du bei dieser Übung aber immer im Hinterkopf behalten: Es geht nicht darum, dich selbst zu kritisieren oder dir Vorwürfe zu machen. Vielmehr geht es darum, einen bewussten Umgang mit dem wertvollsten Gut zu finden: unserer Lebenszeit. Denk an das Motto: Nicht dich selbst abwerten, sondern neutral beobachten.

Vielleicht stellst du fest, dass dir mehr Zeit zur Verfügung steht, als du anfangs gedacht hast. Diese Zeit könntest du für neue Aktivitäten nutzen, sei es für Sport, für eine neue Gewohnheit, die du ausprobieren möchtest, oder für einen Anruf bei einem alten Freund.

Du kannst sicher sein, dass du durch dieses Nachdenken und Notieren bewusster darauf achten wirst, wie du deine Zeit verbringst. Es gibt 1.440 Minuten pro Tag - und keine davon kannst du sparen oder auf die Seite legen. Jede Minute ist einzigartig und unwiederholbar. Sie kann vergeudet oder bewusst gelebt werden. Du hast die Wahl.