Resilienz Zentrum

Resilienz News

Ermutigung
Lebensfreude
Leichtigkeit

Februar 2013

STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

Foto © M. Gruhl

INHALT DIESER AUSGABE

Resilienzfoto des Monats

Artikel
„Resilienz fördernde Zeitgestaltung"

Thema Zeit

Impuls des Monats

Daten und Fakten

Termine

Impressum

Foto © M. Gruhl

ARTIKEL:

Resilienz fördernde Zeitgestaltung

Resilienz fördernde Zeitgestaltung

von Hugo Körbächer

Foto © Fotolia

Zeitstress!?

Manchmal vergeht die Zeit im Flug und reicht nicht aus um alles erledigen zu können. Ab und zu erleben wir aber auch, dass die Zeit stillzustehen scheint, sie will nicht vergehen - und wir können nichts mit ihr anfangen.

Ein probates Mittel, den Umgang mit Zeit neu zu lernen, ist absichtliches Nichts-Tun. Das ist immer möglich, ob man viel Zeit hat oder wenig.

Was kann dieses vorsätzliche Nichts-Tun bewirken?

Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen täglich eine gewisse Zeit innerlich still und ruhig zu werden, treten Sie aus dem Fluss der Zeit heraus, auch wenn es nur fünf bis zehn Minuten sind.

Bewusstes Loslassen der Zeit bringt Ihnen Gelassenheit, meditative Zentriertheit und damit Entspannung. Das erreichen Sie , indem Sie den gegenwärtigen Augenblick bewusst und achtsam wahrnehmen.

Danach können Sie wieder in der Zeit durch den Tag fließen anstatt dagegen anzukämpfen oder Ihrer Zeit hinterherzujagen.

Nichts-Tun heißt alles loslassen. Innerer Friede existiert außerhalb der Zeit.

Verbinden Se sich im Jetzt , also außerhalb des Zeitflusses, mit Ihrem Selbst. Damit tun Sie etwas sehr Bedeutungsvolles: Sie erzeugen inneren Frieden und kommen zu Ihrer eigenen wesentlichen Ganzheit.

Resilienz fördernde Zeitgestaltung:

- Für die Erledigung einer Aufgabe braucht man genau so lange, wie Zeit dafür zur Verfügung steht.
- Wer nach diesem Grundsatz handelt, wird feststellen, dass die Qualität der Arbeit darunter häufig gar nicht leidet.
- Die Zeitplanung bildet die tatsächlich zur Verfügung stehende Zeit und die Dauer der Erledigung der Aufgaben ab.
- Statt einer „To-do-Liste" eine Aufstellung der „erledigten Aufgaben", die anzeigt, bis wann diese erledigt sind.
- Nur so viele Aufgaben eintragen, wie in der täglich vorgesehenen Arbeitszeit geschafft werden können.
- Kleine Dinge sofort erledigen.
- Konsequent wegwerfen und entrümpeln, nur das Nötigste im PC ablegen.
- Aufgaben so gut wie nötig statt so gut wie möglich erledigen.

„Zeitlos" leben

Die meisten Menschen hetzen in ihrem Leben von einem Termin zum anderen, den Blick immer wieder auf die Uhr gerichtet und daher ständig unter Druck.

Gönnen Sie sich einen „zeitlosen" Tag in Ihrem eigenen Rhythmus ohne Uhr!

- Stellen Sie sich keinen Wecker.
- Schlafen Sie, so lange es geht.
- Bleiben Sie noch eine Weile liegen und genießen Sie das Dösen.
- Stehen Sie erst auf, wenn Sie wirklich möchten.
- Frühstücken Sie eine lange Weile.
- Essen Sie erst wieder, wenn Sie hungrig sind.
- Tun Sie an diesem Tag , was Sie sich vorgenommen hatten, schauen Sie aber nicht auf die Uhr.
- Folgen Sie Ihrem natürlichen Rhythmus.
- Entwickeln Sie ein Gespür für Ihre innere Uhr .

Mögliche Auswirkungen:

Sie gestalten Ihre Lebenszeit statt ihr hinterher zu laufen.
Sie vertrauen sich Ihrem Lebensrhythmus an und werden wahrscheinlich nach einiger Übungszeit feststellen, dass Sie sich freier und unabhängiger fühlen und sogar am Ende des Tages mehr Zeit haben.
Sie fühlen sich von der Zeit getragen und sie wird zu ihrem Freund.

ZEIT ENTSTEHT

Sie machen Zeit

Ich habe sie gesehen:
die Makonde-Schnitzer unter dem Strohdach in der tansanischen Steppe; singend, dösend, wartend:
und auch die Bananenverkäufer am Rande der Straße nach Moshi,, schweigend, plappernd, sitzend;.
auch die Sisalarbeiter auf der abgebrannten Erde des Dorfes, schwitzend, hockend, gähnend;
die alten und die jungen Leute unter den Feuerbäumen, liegend, horchend, beobachtend.
Es umgab mich in diesem Lande die verführerische Faszination der Ruhe.

Aber ich reagierte europäisch und fragte meinen schwarzen Freund: „Was machen alle diese Leute da? Sie sitzen und dösen und plappern und warten. So könnt ihr niemals den Anschluss an den Fortschritt gewinnen."
„Du hast den Eindruck, unsere Leute sind faul, nicht wahr?" fragte der kurz dagegen. Ich verhehlte nicht, dass meine Gedanken zumindest in diese Richtung gingen.

„Was ich jetzt sage", fuhr er fort, „wirst du kaum verstehen: Diese Leute sitzen da und machen Zeit. Das alte Afrika kennt auch in seinen Sprachen keine Form der Zukunft. Wir haben keine Zeit, also können wir auch nicht über sie verfügen, können nicht planen und uns nicht festlegen. Alle Zeit ist ein Geschenk. Sie muss erst entstehen, wir können sie nur erwarten."

„Und wodurch entsteht Zeit?" fragte ich.
„Durch Regen", sagte er, „oder durch die Geburt eines Kindes, durch Krankheit, durch Hochzeit, durch eine Begegnung, durch einen Tanz, durch ein Gespräch oder ein Fest. Dann ist die Zeit geboren, und wir können in ihr leben.

Dann rechnen wir auch nicht wie ihr Europäer die Zeit nach Tagen und Jahren, sondern nach Erlebnissen und Ereignissen, mehr noch: Wir rechnen nicht, sondern erfahren. Dadurch bekommt unser Leben seinen Sinn und seine Hoffnung."

„Ich will darüber nachdenken", warf ich ein.
„Das ist schon der erste Fehler", meinte mein Freund. „Du musst dich öffnen für das, was auf dich zukommt."

Mir fiel damals auf, dass sie alle keine Armbanduhren hatten. Ich fuhr nach Haus mit dem Gedanken, wie schön es wäre, wenn ...

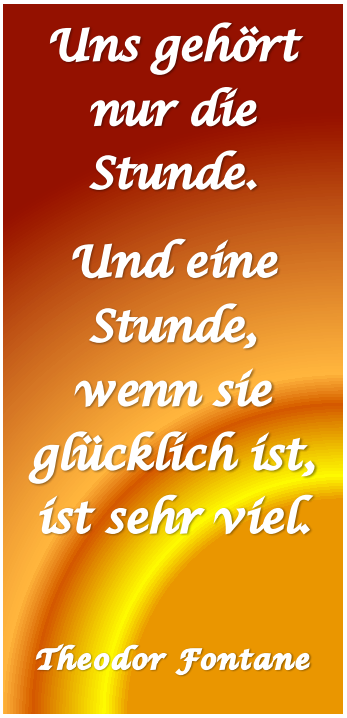
Abdruck mit Erlaubnis von www.p-spangenberg.de

IMPULS DES MONATS

Manche halten einen ausgefüllten Terminkalender für ein ausgefülltes Leben.

Gerard Uhlenbruck

Foto **© M.Gruhl**



ZEIT VERGEHT

Entgrenzte Arbeitswelten

von Sabine Horn

Internet und Handy beschleunigen unser Leben und führen dazu, dass sich bisherige Strukturen immer mehr auflösen. Beispielsweise ist es heute üblich sich kurzfristig per Handy kurzzuschließen, statt langfristige Verabredungen zu treffen. Auch die Arbeitswelt wird durch die Technisierung und den weltweiten Konkurrenzdruck entgrenzt. Vielerorts werden fest vorgegebene Arbeitsstrukturen durch reine Ergebnissteuerung ersetzt. Zudem stehen Organisationen unter großem Veränderungsdruck. Sie müssen sich den schnellen Entwicklungen am Markt anpassen um überleben zu können. Der Unterschied zu früher ist die hohe Geschwindigkeit, mit der Organisationen immer wieder umgekrempelt werden. Bei gleichzeitig massiven Sparzwängen und knapper Personaldecke führt das bei vielen Beschäftigten objektiv zu Zeitnot.

Gewonnene Zeit überfordert

Es dominiert das Gefühl, ständig der Zeit hinterher zu rennen. Gewonnene Zeitressourcen verführen dazu immer mehr zu erledigen. Dazu kommt der Anspruch viele Dinge gleichzeitig machen zu müssen. Multitasker können sich gar nicht mehr vorstellen im Meeting oder Seminar mitzuarbeiten ohne dabei ihr Smartphone zu bedienen. Die Fülle der Angebote und Wahlmöglichkeiten erzeugt zusätzlichen Zeitdruck. Wir müssen ständig Entscheidungen treffen und auch das kostet Zeit. Die hohen Zeitansprüche, auf der persönlichen, sozialen und beruflichen Ebene führen zu Stress und an die eigenen Belastungsgrenzen.

Das Recht auf Faulheit

Wer Pausen macht gilt häufig als uneffektiv und faul. Wir brauchen aber Pausen, auch im Arbeitsalltag, zum Ausruhen, Nachdenken, Reflektieren und zur Besinnung.

Unsere Resilienztrainerinnen Sabine Horn und Martina Seth zeigen in ihrem neuen Buch

Stressfrei, gerne und erfolgreich arbeiten – Resilienz im Job auf, wie es gelingt mit einer guten Resilienz im Arbeitsalltag gelassener zu werden und zu einem entspannteren Zeitempfinden zu gelangen.

Kreuz-Verlag, ISBN: 978-3-451-61163-6, EUR 14,99

DATEN UND FAKTEN

67%

der Bundesbürger empfinden ständige Hektk und Unruhe als größten Auslöser für Stress.

Seit 1825 hat sich

- das Kommunikationstempo um das Zehn-Millionen-Fache beschleunigt
- das Reisetempo verhundertfacht
- die durchschnittliche Schlafzeit um zwei Stunden reduziert

Quelle: Stat.Bundesamt, zit. N.philosophie magazin 02/2013

„Zeit ist Geld!"

Wenn wir vom Zeitverständnis westlicher Industrieländer ausgehen, dann ist Zeit messbar und (zu)teilbar wie das Geld. Doch ganz egal ob wir sie verschwenden, nutzen, genießen, verfluchen, weder können wir sie ansammeln noch kann sie uns weggenommen oder vermehrt werden. Anders als bei der Währung bekommen wir jeden Tag von neuem 24 kostbare Stunden geschenkt – und es liegt an uns, was wir daraus machen.

Wenn wir das subjektive Gefühl von zu wenig Zeit haben, dann liegt das meistens daran, dass wir uns zwischen den vielen Möglichkeiten, die sich uns bieten, nicht entscheiden:

Wir wollen **alles** mitnehmen, **allen** Ansprüchen gerecht werden, **allen** Erwartungen entsprechen, **alle** Chancen nutzen, **alle** Bedürfnisse erfüllt haben.

Angesichts der ständigen Überreizung und Überfülle braucht es einen guten Zugang zu sich selbst, um unterscheiden zu können, was wirklich ein tiefes Bedürfnis ist und was nur ein flüchtiger Wunsch, was eine berechtigte Erwartung ans uns ist, die wir teilen, und was eine Zumutung ist, die unsere Grenzen überschreitet.

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.", sagt Ernst Ferstl.

Die Angebote des Resilienzzentrums tragen gezielt und wirkungsvoll dazu bei, eine authentische Auswahl zu treffen, wofür Sie sich Zeit nehmen, weil es Ihr Leben zu bereichert und Ihre Persönlichkeit stärkt.

TERMINE

Neue Angebote:

NEU

Resilienz-Intensivwoche

(inkl. Resilienz-Training Basis)
Bildungsurlaub
Montag, 26.08.2013 bis Freitag, 30.08.2013

NEU

Aloha Spirit – Gelebte Liebe

Die spirituelle Vertiefung zu Resilienz
Fr, 09.08.2013 bis Fr, 11.08.2013

Resilienz-Basis-Trainings:

Starke Strategien für schwierige Zeiten

08.-10.03.2013
im Rondo Seminarhaus Lembruch
03.-05.06.2013
im Rondo-Seminarhaus Lembruch
27.09.-29.09.2013
in Oberstdorf / Allgäu
15.11.-17.11.2013
im Rondo Seminarhaus Lembruch

Resilienz-Aufbau-Training:

Mit Resilienz leichter durch den Alltag

20.-22.09.2013
im Rondo Seminarhaus Lembruch

Resilienz-Weiterbildung:

Start für die nächste
Resilienz-Trainer-Weiterbildung
am 23.05.2013

Start für die nächste
Resilienz-Coach-Weiterbildung
am 12.12.2013

Start für die Weiterbildung
Führungskompetenz mit Resilienz
am 03.02.2014

Infos und Anmeldung unter
www.resilienzzentrum.de

Foto © M. Gruhl

E-Mail-Seminar

"Das Geheimnis starker Menschen"

Impressum/Copyright

Herausgeber: Resilienzzentrum
Redaktion: Monika Gruhl
WEB: http://www.monikagruhl.de
Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück
mg@resilienzzentrum.de

WEB: http://www.resilienzzentrum.de
EMAIL: info@resilienzzentrum.de

Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Für Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Resilienzzentrums.

Abmeldung vom Newsletter:
Bitte schreiben Sie eine Antwortmail und in die Betreffzeile: Abmeldung.