



KEINE ZEIT IST EINE LÜGE!

**Über die "Mangel" der Zeit. Oder warum das systematische Kontrollieren der Zeit ein Killer von Lebensqualität ist.
Und die 13 Regel für "gute Zeit" im Leben.**

Von Frank H. Sauer | im Februar 2018 | CoachLetter Ausgabe 16

„Gegenüber der Fähigkeit, die Arbeit eines einzigen Tages sinnvoll zu ordnen, ist alles andere im Leben ein Kinderspiel.“

Johann Wolfgang von Goethe

Liebe Kunden, liebe Freunde,

kaum jemand macht sich konkrete Gedanken, was **Zeit** tatsächlich ist, obwohl wir stets von ihr umgeben sind und sie unser Leben bestimmt.

Die Zeit vermag uns zu treiben, sie kann ein "Gehetztsein" auslösen oder auch Langeweile erzeugen. Fatal wird es, wenn wir wegen ihrer "Knappheit" dazu verdammt sind, einige Dinge im Leben nicht zu tun, obwohl wir sie sehr gerne machen würden.

Zeit ist *scheinbar* eine begrenzte Ressource und fühlt sich deswegen so manches Mal wie ein Kompressor (Verdichter) an.

Die gute Nachricht ist: All dies ist eine Illusion. Denn nicht die Zeit macht uns Ärger, sondern unser subjektives Empfinden für das, was wir aktuell tun, noch tun müssen und bereits getan haben. Ebenso sind es die Umstände und Situationen, die in Zeit komprimiert verschiedene Emotionen auslösen. Dass die Zeit für all unsere geschätzten und geliebten Vorhaben nicht ausreicht, ist eine Lüge, die uns unser rationeller Verstand regelmäßig und systematisch einhämmt.

Es ist also unfair, der Zeit die Schuld für Verpasstes oder hektisches Treiben zuzuweisen. Besser wäre es, wenn wir unsere *Unfähigkeit, unser Leben optimal zu strukturieren und gestalten* - beleuchten würden.

Lassen Sie uns JETZT dem Phänomen Zeit auf den Leib rücken und Lösungen sowie Techniken und Methoden für ein *erfülltes* Leben finden!

Erfüllung und Entfaltung sind die korrekten Begriffe, wenn es darum geht, das zeitliche Leben mit möglichst vielen sinnvollen und lebenswerten Aspekten



anzureichern. Und Kontrolle. Kontrolle über das, was es zu tun gilt, was wir steuern, lenken und regeln wollen oder auch müssen, um ein erfülltes Leben zu *führen*.

Wir holen zunächst wie immer ein wenig aus, um dann aber konstruktiv Herz und Verstand zurechtzurücken. Für das Herz sind zunächst die philosophisch technischen Betrachtungen und für den *rationellen* Verstand kommen dann zum Schluss die 13 Regeln. Zum Schluss, damit der Verstand schon mal die Geduld trainieren kann. ;-)
Los geht die Zeitreise.

Herkunft und Definition des Begriffs "Zeit"

Der Begriff stammt vom althochdeutschen Wort "zīt" ab; es bedeutet "Abgeteiltes" oder auch "Eingeteiltes" und wurde dementsprechend als "Lebensalter bzw. Leben; Jahreszeit, Tageszeit, Stunde" verwendet.

Was ist Zeit wirklich?

*„Wunderliches Wort „Die Zeit vertreiben“!
Sie zu halten wäre das Problem“.*

Reiner Maria Rilke

Unser gesamtes Leben besteht aus einem mathematisch exakten Zeitfenster, dessen Länge, Breite und Höhe wir nicht genau kennen. Zwischen Geburt und Tod spielt sich das Leben auf einer Zeitachse ab. Dieses Leben hat einzelne Zeitabschnitte, welche mehr oder weniger bewusst *durchlaufen* werden.

Kontinuierlich reisen (gleiten) wir durch *unsere* Zeit und haben dabei Wahrnehmungen, Erlebnisse und Eindrücke, z.B.

- Ort (persönlicher Fixpunkt im Raum-Zeit-Kontinuum; Standort)
- Gedanken (fortlaufendes Denken, das sich geschätzt im Verhältnis 80/20 mit Vergangenheit und Zukunft befasst)
- Gefühle (Emotionen)
- Sinneswahrnehmungen (Geräusche, Bilder, Gerüche, etc.)
- Motive (Beweggründe oder auch Lust)
- Absichten (Entscheidungen und daraus resultierende Vorstellungen, welche in der Zukunft liegen)

Einen Zustand, in dem wir uns wohlfühlen, den wir jedoch nicht rationell wahrnehmen, nennt man "Flow" (siehe auch "CoachLetter #10: Spielen statt arbeiten"). Wir sind in diesem Zustand zwar "produktiv eingetaucht", nehmen aber weder die Zeit noch den vollständigen Ort (Raum) wahr.

In diesem Zustand sind wir ganz bei uns und schöpferisch bei der (selbstbestimmt) wichtigsten Sache der Welt.



Der Flow-Zustand benötigt - im Verhältnis zum geschaffenen Output - die geringste psychische Energie. Zum einen liegt das daran, dass hier unsere Intuition genutzt wird, welche effizient und effektiv zugleich ist. Und zum Anderen daran, dass sich der Flow-Zustand genau in der Mitte zwischen Überforderung und Unterforderung befindet.

Wie ein Meditierender sind wir also in der Mitte des Geschehens. Ähnlich wäre es, wenn wir uns im sogenannten Auge eines Tornados befänden: rundherum ist es energiegeladen und turbulent, aber in der Mitte völlig ruhig.

Die zwei Zeitgefüge

Um *Flow* noch besser zu verstehen, unterscheiden wir in zwei Arten von Zeit, wie wir es der altgriechischen Mythologie entnehmen können:

- gemessene Zeit = kontinuierliche Abfolge = **Takt = run**
- gefühlte Zeit = rechter Augenblick = **Rhythmus = groove**

Dazu ein Ausschnitt aus meinem [Buch "Spielend um Ziel"](#) aus dem Kapitel "Timing":

Der moderne Mensch ist stark reizüberflutet und somit fast ohne Zeitgefühl. Er hat vor allem verlernt in seiner eigenen Gegenwart zu „sein“. Nur eine Uhr kann ihm zeigen, wo er sich zeitlich gerade befindet. Mit der untergegangenen alten Griechischen Lehre hat sich die westliche Zivilisation auf seiner evolutionären Zeitachse ziemlich verloren. Seinerzeit gab es zwei Zeitgefüge, die kulturbedingt durch Götter repräsentiert wurden: Chronos und Kairos. Chronos ist der Gott der gemessenen Zeit, Kairos der Gott der gefühlten Zeit. Heute existiert nur noch Chronos, allgegenwärtig – während Kairos fast verschwunden ist, obgleich Albert Einstein darüber philosophisch und angelehnt an seine Relativitätstheorie humoristisch referiert hat.

*Kairos symbolisiert den **richtigen Zeitpunkt**, welcher nicht zu planen ist. Diesen kann man fühlen, wenn man in sich hinein lauscht – auf seine Intuition - und auf Zufälle achtet, die den Weg weisen. Das ist dann der Augenblick sich zu entscheiden und den Mut zu fassen, den Zeitpunkt nicht zu verpassen.*

Durch das Weglassen von Kairos wurde ein Ungleichgewicht hergestellt, welches tief greifende Bewusstseinsveränderungen und vor allem den so genannten [Burnout](#) hervorgebracht hat.

Neben der "Chronologie" (von "Chronos") brauchen wir also auch die "*Kairologie*", die den Rhythmus, den Groove, den nicht geradlinigen Takt, den "Müßiggang" wieder in unsere Gesinnung etabliert - oder besser: rehabilitiert.

Beide Zeitgefüge müssen gleichberechtigt und wechselwirkend nebeneinander existieren.



Die Vergrößerung eines Tages

Der Künstler Udo Lindenberg hat das in einem seiner Werke (Malerei) treffend formuliert: **"Alle Tage sind gleich lang, jedoch verschieden breit!"** Neben der Dauer eines Tages gibt es also noch die Qualität dessen, was im Laufe dieser Zeit passiert.

Ja, er bezog das möglicherweise auf das Einnehmen von bestimmten *Mitteln* in bestimmten *Dosen*, was für unsere Betrachtung aber eine andere und sehr interessante Relevanz hat: Durch die Hirnforschung wissen wir, dass der Mensch diese *Substanzen* - die sogenannten "Neurotransmitter" oder "Botenstoffe" oder auch "endogene Morphine (kurz: Endorphine)" - selbständig produzieren bzw. ausschüttet. Insbesondere bei Lust, Begeisterung, Lachen, Interesse, Konzentration, Achtsamkeit, Gefahr, Angst und so weiter.



(C) Udo Lindenberg; dieses Bild darf mit Genehmigung von Udo Lindenberg für diesen Artikel verwendet und veröffentlicht werden.

Jeder Tag kann also tatsächlich unterschiedlich "breit" sein - im Sinne von effektiv und effizient = produktiv, sinnstiftend und zweckerfüllt.

Es ist eine tolle Sache, dies einmal genauer zu untersuchen und jeden Tag z.B. einfach "doppelt so breit" zu machen. Mathematisch gesehen hätten wir damit unsere Lebenszeit verdoppelt. Und wer weiß, wohin wir das noch treiben könnten? Denn wir haben die *Tiefe* bzw. *Höhe* (je nach Standpunkt) eines Tages noch gar nicht beleuchtet. ;-)

Tiefe bedeutet "Entspannung" und Höhe sowas wie "Freude, Ekstase, Erfüllung, Glück".

Lassen wir das erst mal als optimistische These stehen und schauen uns an, wie man dieses enorme "Vergrößern" der Zeit bewerkstelligen könnte.

Wichtige Ressourcen des Menschen

Anmerkung: Der Begriff "Ressource" stammt ursprünglich aus lateinisch "resurgere" ab und bedeutet "wieder erstehen" oder "hervorquellen", der Begriff ist ins Deutsche übergeleitet aus dem französischen "ressource" = "Mittel, Hilfsmittel".

Die *essentiellen* Ressourcen des Menschen sind:

1. **physische Nahrung** (Wasser, Nährstoffe)
2. **Energie** (Licht, Wärme, Bewegung, Fitness, Agilität, etc.)



3. **Beziehungen** (Familie, Partner, Freunde, etc.)
4. **Anerkennung** als Individuum von anderen Personen (auch [Wertschätzung](#) genannt)
5. **Besinnung** (Muße, [Flow](#), Ruhe = ursprüngliche Bedeutung des Begriffs "Schule" ;-)
6. **Bildung** (Wahrhaftigkeit, Weisheit, Gelassenheit, Konstruktivität und Ursächlichkeit)

Warum fehlt in dieser Liste die Zeit? Weil sie nur ein Konstrukt unserer rationalen Vorstellung ist und weder zu wenig noch zu viel vorhanden ist. Zeit ist zwar eine Ressource, aber nicht im Sinne von *Bedürfnis*, da sie als sog. *Konstante* zur Verfügung steht und nicht beschafft werden muss. Sie "quillt" stets in gleicher Menge hervor. Dies ist eine erste wichtige Erkenntnis, um in *Einklang* mit sich selbst und seiner Umgebung kommen zu können. **Zeit ist immer da.**

Erst die sog. zivilisierte Gesellschaft definiert *Zeit* als Ressource, da sie mit der Messgröße *Geld* in Relation gesetzt wurde. Die Wirtschaft hat die aus der Physik stammende Formel "Leistung = Arbeit pro Zeit" übertragen und dadurch die Zeit als Ressource deklariert. Dies war das Ende von Muße, Müßiggang & Co. Es bescherte uns eine folgenschwere Umverteilung der Grundbedürfnisse.

Zeit versus Geld

Auch Geld ist eine Ressource, die ebenso kein Grundbedürfnis darstellt. Geld ist in den meisten Kulturen und Gesellschaften notwendig, aber - entgegen der verbreiteten Meinung - als Ressource relativ leicht zu beschaffen, indem durch "persönliche Wertschöpfung in eine Gesellschaft hinein" der Geldhahn aufgedreht wird.

Da es auf diesem Planeten ausreichende Mengen an Geld gibt, liegt auch hier der systemische Fehler - wie bei der *Zeit* - nur in der unnatürlichen Umverteilung. Siehe hierzu auch die fortlaufenden politischen Diskussionen über [Fairness](#) und [Gerechtigkeit](#).

Und was ist nun der Unterschied zwischen Zeit und Geld? Die Antwort ist zwar ernüchternd, aber auch erhellend: "**Verlorene Zeit ist für immer weg; verlorenes Geld kann jederzeit neu beschafft werden.**"

Die 3 Zeiten

Hier beleuchten wir die drei "Zeiten", in denen sich ein Mensch gedacht sowie gefühlt befinden kann - im wahrsten Sinne des Wortes "be-finden" = "sein". Das soll ausdrücken: Wenn sich der Mensch zeitlich suchen würde, wird er sich selten in der Gegenwart finden.



Zeitpunkt: Gegenwart

Die Gegenwart ist ein unendlich kleiner **Zeitpunkt** innerhalb eines ausgedehnten Zeitraumes.

Sie ist so winzig, dass wir keine rationale Vorstellung davon haben können, da ein hierfür notwendiges Spektrum (Dimension) fehlt.

Die Gegenwart ist der einzige *Moment*, der **tatsächlich existiert**.

Zeitfenster: Vergangenheit

Die Vergangenheit ist ein in seiner Dauer messbarer Zeitraum, der vorbei (passiert) ist. Dieser gesamte Zeitraum bestimmt unsere Erinnerungen, ist jedoch **nicht (mehr) existent**.

Zeitfenster: Zukunft

Die Zukunft ist ein in seiner Dauer nicht messbarer Zeitraum, der ebenso **nicht existent** ist, aber ohne Zweifel existent sein wird. Was darin geschehen wird ist unbestimmt, variabel und voller Optionen.

Der Zeit-"Raum"

Alle 3 Zeiten ergeben zusammen einen Zeitraum, den wir auch Gesamt-Zeitfenster nennen können. Die gesamte Zeit, in der wir als Individuum existieren und agieren, nennen wir *Leben*.

Nochmals wollen wir festhalten, dass **reale Existenz** immer nur in der Gegenwart, dem gegenwärtigen und unendlich kleinen *Moment* stattfindet.

An dieser Stelle möchte ich gerne auf das Buch "[Jetzt! Die Kraft der Gegenwart](#)" von [Eckhart Tolle](#) hinweisen - und ganz besonders das [Hörbuch](#) empfehlen.

Zeitmessungen

„Ich trage nie eine Uhr. Uhren sind Peitschen für all jene, die sich als Rennpferde missbrauchen lassen.“

François Mitterand

Mit der Entwicklung von Kalendern haben wir unseren Lebensrhythmus justiert und ausgerichtet. Einige Kalender richten sich nach dem Mond, andere nach der Sonne.

Der Begriff Kalender stammt aus lateinisch "calendārium" ab, was "Schuldbuch" bedeutet: "Der erste Tag des Monats, an dem die Zinsen bezahlt werden müssen, welche zu diesem Zeitpunkt auf- bzw. ausgerufen (lateinisch "calāre") wurden.

Der bekannteste Mondkalender ("lunarer" Kalender) ist der islamische Kalender, dessen Jahr mit 12 Monaten durchschnittlich 354,372 Tage hat. Der weltweit am



verbreitetsten Kalender ist ein Sonnenkalender ("solarer" Kalender), der sog. gregorianische Kalender.

Ein Kalender teilt das Jahr in Monate, Wochen und Tage ein; eine Uhr hingegen den Tag in Stunden, Minuten und Sekunden.

Wie auch in der Antike erfüllt unser Kalender maßgeblich wirtschaftliche Zwecke, was nur bei genauer Untersuchung zu erkennen ist.

Auch ist in unserem Kontext interessant, dass die Zeit (als fest definierte physikalische Größeneinheit) in "Sekunden" bestimmt und gemessen wird, was zur Folge hat, dass wir derart fokussiert das Fortschreiten der Zeit als schnell empfinden. So sind Uhren mit Sekundenzeiger noch **treibender** als solche, die sich auf Minuten und Stunden beschränken.



Die Uhr, die immer genau geht.

Meine Empfehlungen bezüglich Zeitmessung sind demnach:

1. kalendarisch gesehen, sehr bewusst (mindestens einmal am Tag) **auf die Jahreszeiten zu achten**, da sie einen natürlichen und beruhigenden Rhythmus auf unser Zeitempfinden haben – und
2. **keine Uhr am Körper zu tragen** (niemals!).

Achtsamkeit

In der aktuellen, von Burnout gezeichneten *Zeit* - in welcher Depressionen (Niedergedrücktsein) zunehmen, wird der Begriff Achtsamkeit gerne als Lösung erwähnt. Leider weiß kaum Jemand, wie Achtsamkeit *wirksam* angewendet werden kann.

Achtsamkeit bedeutet, einen gegenwärtigen Moment

1. in seiner Fülle und Gänze wahrzunehmen,
2. das in ihm stattfindende (passierende) Szenario so anzunehmen, wie es tatsächlich ist (ohne Wertungen),
3. ihn optimal und nutzbringend zu deuten sowie
4. diesen Moment *wertschöpfend* mitzugestalten ([optimistische](#) Zukunftsperspektive).

"Die Wahrnehmung der Zeit ändert sich mit dem Spielverlauf"



Besonders wichtige und bedeutsame Momente dauern scheinbar länger. So ist innerhalb einer Meditation gefühlt deutlich mehr Zeit vergangen als in Wirklichkeit. Dadurch "verbreitern" wir die Zeit, die sich in ihrer Länge dennoch konstant fortschreitend verhält.

Der Theologe und Philosoph Meister Eckhart (1260 bis 1328) führe den Begriff **Bildung** in die Deutsche Sprache ein. Er beschrieb es als das "**Erlernen von Gelassenheit**", mit dem Ziel, der Mensch soll Gott ähnlich werden. Er meinte damit genau das, was in östlichen Philosophien als *Achtsamkeit* bezeichnet wurde.

Achtsamkeit erzeugt PRÄSENZ = im Hier und Jetzt Kontrolle ausüben können (nicht müssen).

Mehr über Achtsamkeit (in Form einer Begriffsdefinition im Sinne von Werten) finden Sie im Wörterbuch der Werte: <https://www.wertesysteme.de/achtsamkeit/>

Räuber und Zeitdiebe

Kann man Zeit stehlen? Ja, Lebenszeit kann quasi gestohlen werden. Im Gegensatz zu gestohlenen Gegenständen oder Wertsachen ist die gestohlene Zeit unwiederbringlich verloren. Deshalb sollten wir darauf achten, dass Zeit mindestens zu 80% sinnvoll genutzt wird.

Die größten Zeitdiebe sind:

- nicht empathische und wenig zugeneigte Menschen,
- unnütze Produkte, die uns von uns selbst ablenken und Aufmerksamkeit kosten,
- nicht relevante oder irreführende bzw. gefilterte Informationen,
- automatisierte Handlungen und Gewohnheiten, die nichts oder wenig mit unserem tatsächlichen Selbst gemeinsam haben und
- falsche Gedanken, die zu unsinnigen Entscheidungen und Handlungen führen.

Inspiration aus der Literatur: "Momo"

Wer das Buch "Momo" von Michael Ende gelesen hat, kann sich vielleicht noch an die "Grauen Herrn" oder die naive und sehr entspannte Momo erinnern - vielleicht auch an die schöne Musik. Die wichtigste Botschaft dieser Geschichte ist, dass Lebensqualität dann entsteht, wenn wir die Zeit anhalten. Uns (wörtlich) *besinnen* auf das, was genau JETZT gemacht und deswegen gelassen (sein lassen, loslassen) werden soll. Etwas lassen - oder besser sein lassen - ist also das, was Meister Eckhart mit Bildung auszudrücken versuchte.



Raus aus der Zeitfalle = kein(!) Zeitmanagement

Der Begriff Zeitmanagement ist komplett irrsinnig und unlogisch. Management bedeutet "mit der Hand agieren/wirken, Hand anlegen (tun)" - von lateinisch "manus" = "Hand" sowie "agere" = "agieren". Wir halten hier sinngemäß fest, dass man Zeit nicht managen kann. Das Beschäftigen mit der Zeit ist also sinnlos. Stattdessen ist es klug, zu lernen, "das Wichtige richtig zu tun".

Der falsche Fokus auf Zeitmanagement führte die letzten Jahrzehnte bei vielen Menschen entweder (bestenfalls) in einen unmerklichen Zustand der "Verschlimmbesserung" oder er sorgte langfristig für noch mehr Stress. Die Depressions- und [Burnout](#)-Quote lässt grüßen.

Viele von der Zeit geplagte Menschen besuchen Seminare für Zeitmanagement oder lesen entsprechende Ratgeber-Bücher. Schon vor 20 Jahren habe ich dringend davon abgeraten und empfohlen stattdessen ein Kloster zu besuchen oder zu kündigen.

Zeitmanagement ist nicht möglich, da eine konstante Einheit wie die Zeit nicht geregelt und gesteuert werden kann.

Man agiert hier nach dem Motto: "Operation gelungen, Patient tot". Der Zeitmanagement-Guru (Operateur) wird gefeiert und stopft sich die Taschen voll. Der Klient (Patient) ist geblendet von neuer Strukturiertheit, die aber in noch mehr Leistungsdruck und Depression verfallen lässt. Ein Teufelskreis.

Um wirklich aus der Zeitfalle rauszukommen, ist es notwendig, sich Zeit zu *lassen*. So einfach. Kein Zauber, kein Guru, keine akademische Meisterleistung. Und noch mal: *Lassen Sie sich* Zeit - bei Allem und für Alles! Die Geschwindigkeit (Speed) kommt im Laufe der Zeit und des Trainings von ganz alleine - ohne Zutun.

Die Philosophie vom richtigen Tun

Geschwindigkeit versus Produktivität

Zuerst kommt Qualität, dann Quantität. Da Zeit eine quantitative Größe ist, ist es wichtig, dass wir diese Quantität optimieren, um Platz (Raum, Zeit, Aufmerksamkeit, etc.) für Qualität zu machen. Wenn die Qualität (Nutzen-Merkmale, Korrektheiten) in gewünschtem Maße hergestellt ist, kann und sollte die Quantität Zeit (Geschwindigkeit) erhöht werden.

Noch mal vereinfacht: Erst wenn die Korrektheit zufriedenstellend ist, darf die Geschwindigkeit erhöht werden.

Natürlich gilt diese Gesetzmäßigkeit auch in allen Produktionsabläufen der Industrie und des Handwerks. Wir können leider feststellen, dass dagegen in fast allen Fällen ständig verstoßen wird - insbesondere in zahlen-getriebenen Unternehmen und Konzernen.



Wenn Mitarbeitern die Chance gegeben wird in einen passenden Rhythmus zu kommen, nicht mehr die Anwesenheitszeit gefordert, sondern die Effektivität und Effizienz gefördert wird, erleben wir ein wahres Wunder an *Wertschöpfung*.

Wichtiges zuerst

Persönliche Effizienz entsteht dann, wenn wir folgende Regeln beachten:

1. Das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden zu können, in dem wir uns regelmäßig und reichlich Zeit sowie objektiven Weitblick für diese Einschätzung nehmen.
2. Alles, was weniger als 5 Minuten dauert, wird immer SOFORT erledigt.
3. Das, was nicht länger als 2 Stunden dauert, uns aber schwer im Magen liegt und regelmäßig Aufmerksamkeit "kostet", HEUTE noch zu erledigen. Obligatorische Aufgaben, die keinen Spaß machen, werden trotzdem erledigt - dieser Ballast muss weg.
4. Alles Wichtige genüsslich zu tun und dieses Tun zu feiern.
5. Alles andere in ein intelligentes Wiedervorlage-System zu geben, so dass es uns bis zum Zeitpunkt der Wiedervorlage nicht mehr in den Sinn kommt. Sollte es doch in den Sinn kommen, gilt Regel 2 oder 3 - oder das Wiedervorlage-System muss optimiert werden.
6. Den wichtigen Dingen (welche unsere persönlichen Ziele kennzeichnen) 80% unserer täglichen Aufmerksamkeit schenken.
7. Regelmäßig die wichtigen Dinge nach "Superwichtigen" (große, tolle, wertvolle, schöne zielgerichtete Aktivitäten) zu durchforsten, und diesen ab sofort erhöhte Aufmerksamkeit sowie Zeit zu schenken.

Achten Sie darauf, dass Sie keine Formulierungen wie, "ich werde zukünftig besser darauf achten ..." verwenden. Das ist kein Ziel, denn sie haben es ja bereits erreicht: "Ich *werde* ..." impliziert und fordert, dass Sie "werden", d.h. das Ziel bleibt dann für immer in der Zukunft. Die richtige Formulierung beinhaltet: "JETZT" oder "AB SOFORT" usw.

Ordnung im Leben

Sortieren Sie Ihr Leben!

Ein komplexes Thema, das dieser *CoachLetter* natürlich nicht gänzlich umfassen kann. Hier aber zusammengefasst die wichtigsten Regeln, die entscheidend dafür sind, wie Sie die Ihnen zur Verfügung stehende **Gesamtzeit** (40, 50, 60, 70, 80 oder gar 90, 100 oder mehr Jahre) sinnvoll und bestmöglich ausfüllen können:

1. Fangen Sie SOFORT (JETZT) damit an, sobald Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht in Ordnung ist! Fangen Sie an, auch wenn Sie nicht wissen wie es funktioniert!



2. Stellen Sie alles in Frage, was Sie tun und haben und vor allem das, was allgemein akzeptiert ist! Vieles davon ist und bleibt gut. Das ist die einzige Methode, mal alles in die Luft zu werfen und mit einem neuen Blickwinkel zu sichten sortieren und zu erkennen, was davon schwer und was leicht ist, was passt und was nicht, was *stimmig* ist.
3. Lassen Sie das los, was nicht stimmig ist (verkaufen, verschenken, wegwerfen, trennen, umziehen, lossagen, vergessen, etc.)! Manches tut weh - egal: was nicht stimmt muss weg.
4. Nun ist Platz, Raum, Zeit und Aufmerksamkeit für das Wichtige und Wesentliche. Aufatmen und frei fühlen. Sich feiern für die Befreiung.
5. Jetzt machen Sie das, was im vorherigen Abschnitt "Wichtiges zuerst" beschrieben ist.
6. Regelmäßig sich selbst und seine verbliebenen "echten" Verbündeten feiern.
7. Wenn es wieder hakt: bei 1. erneut beginnen. Aus Erfahrung weiß ich, dass diese Schleife bis zu 7 Mal in einem Leben wiederholt werden sollte. Und es wird mit jedem Mal leichter und besser. Der Weg ist das Ziel ;-)

So, das war "Ordnung im Leben schaffen" in Kürze und natürlich sehr komprimiert. Nun gibt's endlich die "**13 Regeln für eine bessere Zeit im Leben**". Wer sie versteht, beachtet und konsequent anwendet, wird ein wertvolles Leben führen - versprochen!

Fazit

Hier noch mal alles bündig zusammengefasst, um seine **Lebenszeit optimal** zu nutzen. Ich habe es bewusst in der "Du-Form" verfasst, da diese eingängiger und einprägsamer ist:

Die 13 Regel für "gute Zeiten" im Leben

Hier noch mal alles zusammengefasst, um eine **gute Zeit** im Leben zu haben:

1. **Ignoriere die Zeit!**
Zeit ist eine Konstante, sie ist immer gleichermaßen vorhanden und wächst *gemütlich* und mit gleichbleibender Geschwindigkeit nach. Das allseits propagierte *Managen* von Zeit ergibt keinen Sinn.
2. **Denke an Kairos!**
Es gibt zwei Zeiten: die gemessene Zeit (Chronos) und die gefühlte Zeit (Kairos) - beide sind 1:1 in "Einklang" zu bringen, also gleich wichtig. Kairos gilt es wieder zu beleben.
3. **Mache alles gut, nie schnell!**
Qualität kommt immer vor Quantität - immer und ohne Ausnahme.
4. **Sei effektiv!**
Wir managen zunächst unsere Effektivität (Wille, Absicht, Lust,



Ursächlichkeit) und erst anschließend die Effizienz (Wirkungsgrad, Struktur, Organisation).

5. **Erst achten, dann werten!**

Achten heißt: wahrnehmen, reflektieren und mit Bedacht das wirklich Wichtige und Stimmige herausfiltern bzw. entdecken. Dann gilt: Wichtiges hat Vorrang und Ballast wird *entsorgt*.

6. **Füge Dich den realen Gegebenheiten!**

Alles ist so, wie es ist. Wenn wir die Realität nicht akzeptieren, nehmen wir sie falsch wahr und leiden unter Missverständnissen und falschen Entscheidungen. Übe Dich also darin, die Dinge und Sachverhalte so wahrzunehmen wie sie tatsächlich sind. Man kann anschließend die Realitäten ändern, aber nur und erst *für* die Zukunft.

7. **Sei pragmatisch!**

Pragmatisches, zweckbestimmtes Denken und Agieren ist meist besser als angepasstes Handeln und verkompliziertes Abwägen.

8. **Sei geduldig!**

Wirklich selbstbewusste Menschen sind geduldig. Wer sich in Geduld übt, erhöht sein Selbstbewusstsein und daraus resultierend sein Selbstvertrauen.

9. **Lasse jeden Tag irgendetwas zuvor Geplantes weg!**

Eine einfache und wirksame Methode, um sich zu entlasten, entmüllen und Zeit sowie Muße zu gewinnen!

10. **Gedanken sind drittrangig!**

Denken ist unpräzise. Der Fokus auf unsere Gedanken lässt unser Fühlen ungenau werden und erstickt unsere [Intuition](#). Ergo: "Beobachte Deine Gedanken, als seien sie Bauklötze, die Du bei Bedarf neu sortieren oder auslagern kannst. Spiele damit! Du *bist nicht* Deine Gedanken.

11. **Sei optimistisch!**

Damit erschaffst Du eine wertvolle Zukunft im Geiste und konditionierst Dich neu. Mut und Kreativität erzeugen neue Wegweiser, die neue Gedanken produzieren, welche Deine Widerstandsfähigkeit (Resilienz) trainieren.

12. **Delegiere!**

Nach dem Sortieren und Konsolidieren der Dich umgebenden Menschen, bleiben echte Verbündete, Unterstützer und oft auch Familienmitglieder übrig. Einiges davon können diese besser als Du. Also frage, ob sie Dich unterstützen wollen - in den Bereichen, die ihnen Spaß machen oder die sie einfach gut können. Damit schaffst Du Zeit, Raum und Muße, ihnen gleiches zu tun. Das ist Sinn stiftend, logisch und effizient.

13. **Habe Vertrauen!**

Generell in Dich, in Deine [Intuition](#), Deine Talente und Fähigkeiten sowie in Deine potentiellen Erkenntnisse aus Deiner Vergangenheit, die Dir helfen,



das Wesentliche so zu ändern, dass Du fortan (ab JETZT!) Dein Leben selbstbestimmt gestalten kannst.

Wer jede dieser 13 Regeln zu 80% anwendet, wird an wertvoller Zeit gewinnen. Ich garantiere mindestens "doppelt" so viel Zeit für sich selbst und seine persönlichen Ziele, Wünsche und Träume.

Wir verdoppeln unsere Zeit durch das Loslassen der Vergangenheit und das *konsequente* Anwenden der o.a. Regeln.

Es würde mich freuen, von Ihnen zu hören, wenn ich Sie mit meinen Ausführungen inspirieren konnte.

Daneben stehe ich - mit meinem Team - gerne als persönlicher Sparringspartner für eine *gelingende* Umsetzung zur Verfügung.

Herzliche Grüße

Ihr

Frank H. Sauer

Kontakt: frank@sauer-coaching.de

[Diesen CoachLetter online lesen >>](#)