

Das «keine Zeit haben» Phänomen

**Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.**

Seneca

Was ist Zeit im eigentlichen Sinne?

Die Zeit ist eine physikalische Grösseart.

Sie beschreibt eine Abfolge von Ereignissen, hat also im Gegensatz zu anderen physikalischen Grössen eine eindeutige, unumkehrbare Richtung.

Aus einer philosophischen Perspektive betrachtet, beschreibt die Zeit das Fortschreiten der Gegenwart von der Vergangenheit kommend und zur Zukunft hinführend. Die optimalste Zeit wäre demzufolge im Hier und Jetzt.

Was bedeutet «keine Zeit haben» wirklich?

Auf den Punkt gebracht:

Keine Zeit haben, heisst; etwas Anderes ist mir aktuell wichtiger.

Sie setzen immer zu Prioritäten und so ändert sich die Reihenfolge Ihrer Aktivitäten stetig. Sei dies mit Einladungen, Aufgaben, Freizeitaktivitäten oder das «Nichtstun», in Neudeutsch «Chillen».

Die Frage: Wo haben Sie denn Ihre Zeit, in der Hosentasche oder im Smartphone? Diese Antwort löst meisten ein Schmunzeln aus, wenn ich aber nach den wichtigsten Dingen im Leben frage, dann wird meistens «die Kinder» oder «die Familie» erwähnt.

Bei der Zusatzfrage: Wieviel Zeit verbringen Sie denn mit Ihrer Familie/Kinder? Dann folgt meistens betretenes Schweigen.

Wieso haben wir immer «zu wenig Zeit»?

Weil wir uns nicht entscheiden können. Wir möchten den Ansprüchen der Andern immer gerecht werden und versuchen, vieles gleichzeitig zu erledigen. Das Resultat dieser Taktik heisst **Stress**.

Wir haben nicht zu wenig Zeit, wir nutzen die vorhandene Zeit schlecht.

Bedenken Sie noch eines:

Die Ansprüche «Anderer» sind die Ansprüche anderer. Sie mögen mit unserem Denken und Handeln nicht übereinstimmen. Sie werden immer Personen finden, welche Ihre Lösung anders gemacht hätten.

Zu diesem Thema hat die deutsche Edeka zu Weihnachten 2015 ein eindrückliches Video produziert, welches deutlich macht, ob und wann wir Zeit haben!!

Hier geht's zum Link: <https://www.youtube.com/watch?v=V6-0kYhqRo>

Wie kann ich meine Zeit optimal nutzen?

In dem Sie sich bewusst werden, welches Ihre Prioritäten sind, welche Ziele Sie im Augenblick verfolgen und wie Sie diese erreichen wollen.

Übrigens: Versuchen, ist die Ausrede aller, welche nie etwas tun.

Das, was Sie wirklich wollen, das tun Sie jetzt. Dazu brauchen Sie auch nicht speziell Zeit, weil es Ihnen so wichtig, dass Sie es jetzt in Angriff nehmen, und alles andere verschieben.

Wo bleibt denn immer die Zeit?

In der heutigen, schnelllebigen Zeit erhalten wir notwenige und weniger notwendige Nachrichten in Sekundenschnelle auf unsere Smartphones. Egal ob aus der Nachbarschaft, der Verwandtschaft, oder der ganzen Welt. Schalten Sie ab, Sie müssen nicht immer wissen, was in Timbuktu gerade passiert ist. Die meisten Nachrichten sind so oder so negativ und belasten Ihren Gemütszustand.

Denken Sie nach, wie viele Nachrichten der letzten 24 Stunden haben Sie in Ihrem Leben weitergebracht? Sie Ihren Zielen ein Stück nähergebracht?

Alles was wirklich wichtig ist, erfahren Sie rechtzeitig auch ohne ständigen Blick auf Ihr Smartphone.

Zusammenfassung:

Zeit können Sie nicht haben, Zeit können Sie nur nutzen.

Rufen Sie an, damit Sie Ihren Kopf wieder frei bekommen.