

## Ich habe keine Zeit!

Du hast keine Zeit? **Das ist Quatsch!**

Du bist gestresst, weil du viel zu bewältigen und erledigen hast? Weil für deine Aufgaben und Pflichten, ob im Beruf oder privat, ein 24-Stunden-Tag nicht ausreicht? Du wirst aufgehhalten, weil alle etwas von dir wollen, legst deine eigenen, persönlichen Wünsche zur Seite und trotzdem rennt dir die Zeit davon?

Die Uhr dreht sich immer gleich schnell. Für jeden von uns hat eine Stunde 60 Sekunden und ein Tag 24 Stunden. Die Zeit ist allgegenwärtig. Sie ist immer da. Niemand kann dir Zeit wegnehmen oder dafür sorgen, dass dein Tag aus 25 Stunden besteht.

**Du hast immer Zeit!** Ist eine Sekunde um, so folgt sogleich die nächste, solange, bis du eben das zeitliche "segnest".

Wenn jemand sagt, er hätte keine Zeit sich mit dir zu verabreden, dann entspricht das nicht ganz der Wahrheit. Im Grunde bedeutet es: Es gibt Dinge, die für ihn wichtiger sind, um seine vorhandene Zeit zu füllen.

Wenn du einen Becher mit Wasser füllst, bis er überläuft, sagst du dann, dass dein Becher zu klein ist?

Kann es sein, dass du zu viel reinschütten wolltest? Vermutlich hast du einfach nicht aufgepasst und nicht bemerkt, dass dein Becher überläuft.

Stelle dir deine Zeit als eben diesen Becher vor. **Du hast nur diesen Becher, es gibt keinen grösseren!**

Sei wachsam und überlege dir gut, wie viel du reinkippen und vor allem, womit du ihn füllen willst.

- Sei achtsam und präsent, nimm wahr wenn es genug ist! Sag stopp oder nein, bevor der Becher überläuft und nicht erst hinterher. Schau voraus, fühle deine Energie, damit es auf keinen Fall zur Tiefenentladung deines Akkus kommt. Wem nützt es etwas, wenn deine letzten Reserven aufgebraucht sind?

Gelingt dir das nur schwer, dann achte penibel darauf, womit du deinen Becher füllst!

### **Werde effizienter!**

- Das Wichtigste gleich vorneweg!  
Lösche alle Gedanken aus dem Kopf, die dir jetzt nicht von Nutzen sind!  
Um effizient zu sein, ist Präsenz enorm wichtig. Dazu müssen deine Sinne, deine Wahrnehmung und deine Gedanken bei dem sein, was du gerade tust. Dadurch vermeidest du Fehler, Missgeschicke und Leerläufe. Du bist konzentriert, bleibst in deiner Kraft und verschwendest deine Energie nicht, indem du an etwas denkst, woran du jetzt eh nichts ausrichten kannst.

- Tue immer nur das Eine, erst danach das Andere!  
Setze die Prioritäten richtig und vergiss vor allem nicht, das Wichtigste bist **IMMER** du!
  
- Setze ganz klare Prioritäten!  
Lass alles sein, was nicht zwingend und unbedingt erledigt werden muss, ausgenommen das, was dir gut tut. Nicht weil es gut für andere ist, sondern weil es **DIR** gut tut, unterscheide!
  
- Übernimm nicht Aufgaben und Verantwortungen, die nicht wirklich deine sind!  
Nur zu schnell übernehmen wir Aufgaben, die nicht unsere sind. Und weil wir schon seit langer Zeit etwas tun, bedeutet das nicht automatisch, dass wir auch wirklich dafür verantwortlich sind. Hinterfrage über die Jahre entstandene Gewohnheitsmuster und besprich sie mit den Menschen, die die Aufgaben genauso gut übernehmen können oder in Wirklichkeit sogar dafür verantwortlich sind..
  
- Delegiere alles was du delegieren kannst!  
Ist es zwingend nötig, dass du das Projekt im Geschäft leitest? Kann jemand anderes die Einkäufe erledigen? Wer räumt die Geschirrspülmaschine aus? .
  
- Vergleiche nicht!  
Vergleich ist der erste Schritt zur Frustration. Frustration ist Stress!.
  
- Falls du versuchst, perfekt zu sein, vergiss es!  
Mache dir zur Regel: 80% reichen völlig aus. Der Aufwand, die restlichen 20% zu erfüllen, ist um ein Vielfaches höher und bemerkt werden diese Anstrengungen eh nicht..
  
- Hör auf damit Dinge zu suchen, die du jetzt nicht zwingend brauchst oder enorm wichtig sind!  
Die Dinge werden sich dir zeigen, wenn sie gefunden werden wollen.  
Wenn du suchst, dann schau überall nur einmal, dafür richtig. So, dass du sicher bist, dass es da, wo du nachgeschaut hast, nicht ist.
  
- Verschiebe alles, was nicht unbedingt heute erledigt werden muss, auf morgen und morgen tust du dasselbe nochmals!  
Lerne diese verschobenen Dinge in deinem Kopf so lange zu vergessen, bis sie nicht mehr aufgeschoben werden können. Ist dann der Zeitpunkt da, wirst du feststellen, dass sich vieles bereits von alleine erledigt hat.
  
- Trenne dich von allem, was nicht sein muss, dir eine Menge Zeit füllt, Energie wegfrisst und nichts bringt!  
Fern zu schauen mag im ersten Moment entspannend wirken. In Wirklichkeit lässt es dich innerlich verkümmern. Alles wird abgeschaltet und manipuliert, deine Gedanken, deine Gefühle, Emotionen und deine Wahrnehmung in Bezug auf dich selbst (Achtsamkeit). Das Gleiche gilt übrigens auch für soziale Medien.  
Trenne dich auch von Menschen, die dir nicht gut tun und deinen Becher mit Schrott füllen.  
**Investiere diese gewonnene Zeit in dich, tue dir gutes!**

- Sei dir nie zu schade oder zu stolz, um um Hilfe zu bitten!  
Erzähle sachlich, ohne zu jammern, wie es um dich steht und staune, wie Menschen reagieren können. Zuzugeben, dass man überlastet ist, ist keine Schwäche, sondern zeugt von Stärke! Steh dazu, wenn dem so ist und versuche niemandem etwas zu beweisen, das bringt nichts und das hast du auch nicht nötig.
- Drucke diesen Text aus, visualisiere ihn an deinem Kühlschrank und lies ihn jeden Tag. Solange, bis du ihn auswendig kannst oder stressfrei bist.

**Bei allem was du tust, tue es langsam, konzentriert, effizient und mit Liebe! Wähle jeden Tag, wenn nötig mehrmals, deine Einstellung.**

**Hör auf damit umher zu rennen, ein Profi tut das nicht. 😊**

Viel Erfolg!

Michel Albrecht