

Mehr Zeit für Lebensqualität

Ordne Dein Leben und werde glücklich



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2011 Henriko Tales

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort: Kampf dem Zeit-Räuber!	4
Analysieren Sie Ihr Leben.....	6
Alltägliche Beispiele zum Zeit-Diebstahl	7
Knallharte Entscheidungen	12
Apfel essen anstatt	16
Prioritätenliste: Wie kann die aussehen?.....	17
Hausfrauen brauchen optimales Zeit-Management.....	26
Ade – Scheiden tut gar nicht weh!	28
Zahlreiche Beispiele Kampf den Zeiträubern	31
Die Kunst, loslassen zu können.....	35
Zeit ist Geld.....	37
Checkliste für mehr Lebensqualität:	39
Schlusswort: Aufräumen für mehr Lebensqualität.....	47

Vorwort: Kampf dem Zeit-Räuber!

Wir tun so viele Dinge im Leben, die uns eigentlich massiv gegen den Strich gehen. Und wir fühlen uns echt unwohl dabei. Aber warum machen wir das eigentlich?

Warum besuchen wir Verwandte, die wir gar nicht mögen? Warum holen wir alte verstaubte Statuen aus dem Keller, wenn Tante Erna sich mal wieder zum Besuch angemeldet hat und wir ihr Hochzeitsgeschenk in Ehren halten wollen oder müssen? Warum gehen wir weiter zur Arbeitsstelle, die uns nur Bauchschmerzen bereitet? Warum essen wir Dinge, die wir gar nicht mögen? Warum vergeuden wir unsere Zeit in belanglosen Internet-Chats, die uns gar nichts bringen. Warum hören wir uns weiterhin die sich wiederholenden Stories nerviger Nachbarn an?

Unser Leben könnte viel besser und von höherer Qualität sein, wenn wir endlich mal richtig aufräumen würden. Denken Sie nur daran, wie viel Lebenszeit Sie einsparen und für andere nützliche Dinge einsetzen könnten. Was hindert uns daran? Wir leben in Zwängen und vermeintlichen gesellschaftlichen Verpflichtungen. Warum sagen wir nicht ehrlich: „Nein ich will das nicht mehr. Ich mag die Statue überhaupt nicht, und ich treffe mich nicht mit Freunden, über die ich mich sowieso nur aufrege? “Uns fehlt der Mut, die Wahrheit auszusprechen und den Mitmenschen brutal ins Gesicht zu sagen. Wir sind auf Harmonie aus – und schmerzen uns dadurch nur selbst. Wir haben die Faust in der Tasche und fressen den Ärger in uns hinein.

Stattdessen könnte es uns mit Aufräumen richtig gut gehen. Wir gewinnen Zeit für die schönen Dinge des Lebens, die wir dann unternehmen könnten. Schaufeln Sie sich doch endlich die Zeit frei für das, wonach Ihnen wirklich ist: vielleicht ein Buch zu lesen, im Wald

spazieren gehen, oder mal wieder einen Film im Kino anzusehen. Sie tun damit jede Menge für Ihr eigenes gutes Wohlbefinden und ärgern sich nicht mehr mit Zwängen herum. Verstehen Sie endlich, dass es **Ihr** Leben ist, das Sie selbst und frei bestimmen können. Räumen Sie endlich auf. Werfen Sie den Ballast beiseite. Schaffen Sie sich neue Freiräume.

Wie das geht, das verrät Ihnen dieses eBook mit vielen nützlichen Ansätzen und Tipps. Sie haben jedenfalls den ersten wichtigen Schritt gemacht, endlich einmal darüber nachzudenken, was in Ihrem Leben bisher falsch läuft. Das ist ein guter Weg, den Sie jetzt auch konsequent weiter gehen sollten. Denn es grummelt in Ihrem Bauch schon länger. Dieses ungute Gefühl können Sie ablegen. Sie brauchen nämlich ein neues Zeit-Management in Ihrem Leben. Ihre Lebens-Schubladen sind so überfrachtet, dass sie endlich mal richtig aufgeräumt hören. Sie werden schnell merken, dass dadurch Ihre Lebensqualität steigt.

Zum Aufräumen ist es nie zu spät. Aber fangen Sie endlich an. Oder wollen Sie sich weiterhin durchs Leben quälen? Sie merken doch an allen Ecken und Enden, dass es hinten und vorne nicht mit Ihrer Zeit passt. Natürlich erfordert das auch Disziplin. Sie müssen sich trennen können – von unliebsamen Menschen, von schlechten Gewohnheiten, von nutzlosen Tätigkeiten ja sogar manchmal auch von Ihrem Partner. Das erfordert mutige Entscheidungen, die sich aber am Ende wirklich lohnen können. Ein aufgeräumtes Leben ist wie eine Neugeburt. Sie starten noch einmal quasi von „Los“ neu durch. Ist das nicht eine verlockende Aussicht? Also ran an die Feinde in Ihrem Leben, an die Zeiträuber!

[Weitere Informationen und nützliche Tipps finden Sie auch auf unserem weiterführenden eBook-Portal zum Thema „Glücklich werden“.](#)

Analysieren Sie Ihr Leben

Bevor Sie Ihren Ballast abwerfen, müssen Sie für sich selbst erst einmal analysieren, was Sie denn so belastet und ständig nervt. Das ist gar nicht so einfach. Denn viele Dinge laufen eher unterbewusst ab. Sie greifen morgens zum Croissant, weil es da ist, obwohl Sie eigentlich gar keinen großartigen Appetit darauf haben. Sie rauchen eine Zigarette – aus Langeweile oder weil Sie nur etwas zwischen Ihren Fingern brauchen. Sie gehen zur (ungeliebten) Arbeitsstelle, weil Sie antreten müssen. Müssen Sie denn wirklich? Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Muss ich zur Arbeit gehen, wenn ich dabei Bauchschmerzen bekomme? Es gibt Lehrer, die sich rein psychologisch vom Unterrichten befreien lassen, weil sie schon auf dem Weg zur Schule ein Unwohlsein verspüren. Das wächst sich zu einem Zittern oder einer inneren Unruhe aus, je näher sie zum Schulgebäude kommen. Und damit sind sie nicht alleine.

Viele Arbeitnehmer in Deutschland leiden regelrecht unter ihrem Arbeitsplatz, bekommen ein Burn out oder werden von Kollegen und Chefs gemobbt. Oder Sie quälen sich schon seit Jahren durch Ihre Beziehung. Sie vergeuden Zeit mit völlig Sinnlosem wie „Bla-Bla-Chats“ im Internet. Sie pflegen Beziehungen, die ihnen insgeheim schon lange lästig sind. Nur aus falsch verstandener Noblesse können Sie nicht nein sagen. Was ist das eigentlich für ein Leben?

Wie ferngesteuert tun möglicherweise auch Sie viele Dinge, die völlig überflüssig sind? Bevor Sie ans Aufräumen gehen, müssen Sie deshalb für sich selbst erst einmal herausfinden, was Sie wirklich stört. Das erfordert ein intensives „In-sich-Gehen“. Kramen Sie Ihr Unterbewusstsein hervor. Stellen Sie ganz genau fest, was Sie eigentlich gar nicht wollen und wogegen Sie sich innerlich stemmen. Erst wenn Sie das wirklich wahrgenommen haben, können Sie auch

ansetzen, Dinge in Ihrem Leben zu verändern. Daraus entwickeln Sie dann Gegen-Modelle: Was will ich wirklich? Woran habe ich Spaß? Was macht mich zufrieden? Wo räume ich auf in meinem Leben? Was verändere ich?

Alltägliche Beispiele zum Zeit-Diebstahl

Zum Beispiel kann es sein, dass Sie Ihren alterssenilen Vater ständig aus Pflichtgefühl und Nächstenliebe besuchen. Der wird aber immer unzufriedener. Jedes Mal, wenn Sie nach einem Besuch wieder zurückkommen, sind Sie echt platt und schwören sich: „Das tue ich mir nicht mehr an!“ Sie haben aber nicht den Mut, Ihrem Vater ins Gesicht zu sagen: „Du, ich halte es mit Dir einfach nicht mehr aus!“ Wir wollen Frieden. Denn Stress ist schlecht – auch für unsere eigene Gesundheit. Warum schaffen wir es eigentlich nicht, in einer solchen Situation ein vernünftiges Gespräch zu suchen und die Dinge für beide zufriedenstellend zu bereinigen.

Man könnte zum Beispiel die Unzufriedenheit des Vaters dadurch abfedern, dass man Action macht. Unternehmen Sie einen Spaziergang, spielen Sie Karten mit ihm oder gehen shoppen. Geben Sie ihm erst gar keine Gelegenheit zur Unzufriedenheit. Oder nehmen Sie ihn beim erst besten Anfall von Aggressivität einfach in den Arm und drücken Sie ihn fest. Das wird ihn so sehr überraschen, dass er sich freut und ruhig ist. Und machen Sie die Besuche zu kurzen, aber intensiven Aufenthalten. So gewinnen Sie Zeit für sich und Ihre eigene innere Zufriedenheit.

Ein anderes Beispiel: Sie chatten im Internet, haben dort zig „Freunde“ – wie leicht schließt man heutzutage auf Facebook, YouTube

oder bei Twitter vermeintliche Freundschaften, die eigentlich keine sind. Man drückt einfach den Button „Freund hinzufügen“, und schon hat man wieder einen. Für viele ist es einfach ein Sport, sehr viele Freunde im Internet zu haben und sagen zu können: „Ich habe über fünftausend Freunde!“ Hier wird der Freundschafts-Begriff arg strapaziert. Man sammelt sie wie Trophäen. Und ist man dann online, dann klicken einen die vermeintlichen Freunde in den zahlreichen Messangern an. Das wird dann zu einem wahren „Ping-Ping-Konzert“ an Ihrem Computer. Oft wird es so viel und unübersichtlich, dass man sich nur ins „Offline“ retten kann. Wie viel Zeit beansprucht das jeden Tag? Man verschleudert das Wertvollste, das man hat. Oft sind wir doch Gefangene der digitalen Welt. Ja, es gibt regelrecht Internetsüchtige, die psychologisch betreut werden müssten. Wer hier nicht konsequent aufräumt, vereinsamt schließlich auch mit seinem virtuellen Freund, dem Laptop oder Smartphone. Was Sie hier für die wirklich schönen Dinge des Lebens freischaufeln können, ist enorm.

Noch ein Beispiel: Sie gehen aus Langeweile ins Kaufhaus, weil Sie vielleicht alleine leben und schon frühpensioniert sind. Das ist Ihre einzige Abwechslung im Alltag. Und Sie kaufen aus Frust und Langeweile ein, ohne Ziel und Plan und vor allem ohne Einkaufszettel. Das wird garantiert teuer. Sie geben Geld für Dinge aus, die Sie in Wirklichkeit gar nicht brauchen. Statt einen strammen Spaziergang durch den Wald zu machen, vergeuden Sie Ihre Zeit, Geld und Gesundheit. Und Sie leiden im Grunde genommen darunter, finden aber nicht den Mut, endlich mal richtig aufzuräumen. So manch einer bräuchte den Tritt ins Hinterteil, um endlich aufzuwachen.

Genauso ist es mit einer **Arbeit**, die schon lange **keinen Spaß** mehr macht. Viele sagen spaßeshalber: „Mindestens die Hälfte meines Gehalts ist Schmerzensgeld!“ Und da ist wirklich was dran. – Oder: „Ich bin nicht leitender, sondern <leidender> Mitarbeiter meiner Firma!“

Ihnen ist quasi das Rückgrat für eigene Ideen, Initiative und Kreativität in Ihrem Job gebrochen worden. Die innere Kündigung haben Sie längst vollzogen. Und warum lassen Sie dann nicht auch die äußere Kündigung folgen und machen endlich reinen Tisch? Weil Sie Angst vor der Arbeitslosigkeit haben, ein Sicherheitsfanatiker sind und Sie das Geld brauchen? Um wie viel freier aber könnten Sie sein und sich überzeugend neu bewerben, wenn Sie den Ballast abgeworfen haben? Sie haben Zeit für neue Aufgaben, die Sie lieben und ausfüllen. **Sich trennen**, heißt hier die Zauberformel. Es gibt bestimmt Besseres, das Sie zufriedener macht.

Auch der **Workaholic** leidet. Ihm macht die Arbeit zwar Spaß, aber er stößt an seine begrenzten (Zeit-) Kapazitäten, vernachlässigt Freundschaften und genießt gar nicht mehr sein Leben. Man erstickt quasi in der Arbeit. Warum eigentlich? Man kann doch sowieso die Früchte seiner Arbeit nicht mehr genießen. Sie haben einfach zu wenig Zeit für die schönen Dinge um sich herum. Der Arbeitswütige bräuchte so viel Zeit, die es gar nicht gibt. Aber wie löst der sein Problem? Ihm fehlt ein gutes **Zeitmanagement**. Er kann schlecht sortieren. Was ist wirklich wichtig im Moment, und was kann ich liegen lassen? Der Workaholic will alles an sich reißen und glaubt, dass er alleine die Weisheit gefressen hat. Er kann auch **nicht** gut **vertrauen** – anderen, die es vielleicht auch könnten. Und deshalb hat er **Schwierigkeiten zu delegieren**. Der Workaholic müsste viel mehr outsourcen und quasi als Ober-Instanz nur die Fäden in der Hand halten. Aber da kommen dann der Geiz ins Spiel und natürlich sein Allmächtigkeits-Anspruch. Er opfert seine ganze Zeit dem Job. Wo bleiben da Frau und Kinder, Freunde und das Genießen? Wahrscheinlich sieht der Workaholic sogar das Essen als einen Feind an, der ihm nur die Zeit raubt.

Und Workaholics sind so genannte **KoKas**: Korinthenkacker auf gut Deutsch. Penibel erkennen (oder suchen) sie Fehler und feilschen um

jeden Cent. Sie trauen eigentlich nur sich selbst und wollen es kaum ertragen, wenn Mitarbeiter mehr wissen könnten. Sie mischen sich in alles ein und würden am liebsten gleichzeitig zwei, drei Dinge auf einmal erledigen. Dadurch verpulvern sie Zeit wie Geldscheine durch den Kamin. Und sie merken es nicht einmal. Durch dieses schlechte Zeitmanagement geraten diese kleinkarierten Pepita-Typen selbst immer mehr unter Druck. Sie leiden darunter, alles selbst machen zu wollen. Zeit und Geld zerfließen ihnen buchstäblich durch die Hände. Sie sind im Grunde genommen Gefangene ihres eigenen Kontrollwahns und Misstrauens. Sie spielen auch gerne den Chef – nicht aber den souveränen, sondern den neureichen, den übertrieben harten, ja den mitunter ungerechten sogar. Kritik sehen sie nie als konstruktive Chance zur Verbesserung, sondern fast immer als einen persönlichen Angriff. Sie befinden sich in einem sich selbst schädigenden Kreislauf. Die Zeit geht ihnen effizienzlos verloren. Irgendwann merken sie es und sind völlig unzufrieden mit sich und ihrer Umgebung.

Der Fisch stinkt bekanntlich vom Kopf her. Warum? Im Kopf befindet sich das leicht verderbliche Hirn, das den ganzen Fisch ruiniert, wenn er zu lange ungekühlt liegt. Im übertragenen Sinn kann der Chef einer Firma den ganzen Betrieb zerstören – wenn er zum Beispiel ein schlechtes Zeitmanagement hat oder blindwütig alles kontrollieren will und sich dann ins Klein-Klein verzettelt.

Es gibt Firmen mit rigorosem **privatem Internetverbot**. Es könnte der Firma ja Zeit gestohlen werden. Hier tritt aber ein gegenteiliger Effekt ein. Das Verbot – eventuell mit Androhung von Abmahnung oder Kündigung – führt zu **Unzufriedenheit**. Die Mitarbeiter arbeiten nicht mehr so motiviert und effektiv. Würde es ihnen erlaubt sein, mal kurz Emails auf ihrem Account zu lesen oder eine Überweisung über Online-Banking zu tätigen, weil sie wegen der Überstunden nicht zu Bank kommen, dann gehen solche Beschäftigte doch danach wieder voll

motiviert an die Arbeit. Also hier kann nur der Rat erfolgen: Schenkt ihnen etwas Zeit, macht sie dadurch zufriedener, und der Betrieb hat hoch motivierte, effiziente Mitarbeiter. Sie arbeiten dann auf „high Level“, liefern gute Produkte, und der Betrieb hat einen wirtschaftlichen Erfolg. Manchmal ist halt weniger auch mehr – etwas weniger an Zeit, aber mehr an Produktivität. So unterschiedlich kann man die Zeit auch sehen.

Das führt zu einer weiteren Betrachtung aus dem Arbeitsleben: Eine **gute Mitarbeiterführung** kann in erheblichem Maß Zeit einsparen. Wer ständig wenig souverän den Chef rauskehrt, wird eher bei seinen Beschäftigten ein Gefühl der inneren Kündigung hervorrufen. Die verabschieden sich vom Unternehmen und machen Dienst nach Vorschrift. Wer extrem kontrolliert, streng ist und seine Mitarbeiter vorführt, bloß stellt, wird auf wenig Gegenliebe stoßen. Ja, es geht sogar so weit, dass solche Beschäftigte eher die Arbeit sabotieren. Entweder ist man als Chef natürlich souverän, oder man ist es nicht. Dann nützt es auch nichts, sich das künstlich aufzusetzen.

Sie wollen wissen wie es weiter geht? Kein Problem, holen Sie sich doch diesen Ratgeber ganz bequem nach Hause per sofort download

<http://sbuggisch.beepworld.de/mehr-zeit-fuer-lebensqualitaet---ordne-dein-leben-und-werde-gluecklich-p103.htm>