

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 37

FREUDE

Vom Bereich zwischen Überleben  
und Freude

(September 2018)



## Freude

Von Sigrid Gleinser

Die Pflicht und die Kür ... Funktionieren und freudvolles Tun. Wer kennt das nicht?

Anlass für diese GLÜCKS Impulse war eine Situation aus meinem Leben: Ich habe kürzlich ein gemeinsames Vorhaben (wir waren zu viert) abgesagt, weil mir klar wurde, dass in diesem Projekt die FREUDE fehlt. Mir wurde klar, dass ich meine Zeit lieber anders verbringen möchte.

Man muss ein – ursprünglich freiwillig vereinbartes – Vorhaben meiner Meinung nach nicht um jeden Preis „durchziehen“; schon gar nicht, wenn keine Freude dabei ist. Da kann dann auch nichts Gutes dabei herauskommen.

Früher (ca. 2 Generationen vor mir) war die Hauptmotivation für eine Handlung das Überleben – das eigene, sowie das der Familie.

## Und heute?

Heute hätten wir den Luxus, uns von der **Freude** leiten zu lassen und auch Freude in die alltäglichen Dinge zu bringen, die zu erledigen sind.

- Aber was geschieht? Die existentiellen Dinge, von denen die früheren Generationen nur träumen konnten, sind uns selbstverständlich geworden (gesichertes Wohnen in temperierten Räumen mit fließendem Warmwasser; Arbeit).
- Wir haben immer „viel zu tun“ und „keine Zeit“. Wir pflastern uns zu mit irgendwelchen Terminen. Diese Termine bewegen sich meist in der Grauzone zwischen zwei Polen, nämlich dem Überleben und der (Lebens-)Freude.
- **Fakt ist:** Der Tag hat weltweit 24 Stunden, so haben wir uns die Zeit vor langem eingeteilt. **Die Zeit ist immer da, sie hat bisher nie aufgehört zu sein.**

### Die wesentliche Frage ist:

Was machen wir in unserer Zeit noch, außer arbeiten und schlafen? Und mit welcher Einstellung gehen wir arbeiten, gehen wir zu Bett und gehen wir in alles Andere hinein? Was mich zu der Über-

### Frage bringt: **Leben wir gerne?**

Das Zentrum meiner Arbeit ist seit langem die **Würde** und die **Freude**.



*Zusammengefasst geht es um das „Gerne leben“.*

## ÜBUNG

### Freude-Zeitmanagement

Ich möchte euch in für den September diese Gedanken und Ideen auf euren Weg mitgeben und habe sie als eine einfache Übung zusammengefasst. Ich empfehle dir, diese Übung vorerst nur für EINEN Tag aus deinem Kalender zu machen.

Wenn sie dir gut tut, so kannst du beim nächsten Mal einen größeren Zeitraum bearbeiten oder größere Pläne/Projekte damit überprüfen.

### Was du dazu brauchst:

- Deinen Kalender und
- ca. 10 Minuten deiner kostbaren Zeit

## Übung

1. Begib dich in eine Ruhepause. Sitze oder liege ganz entspannend.
2. ATME bewusst, befreiend, nährend. Seufze auch mal beim Ausatmen, so als würdest du schwere Taschen abstellen.
3. Löse über das Führen deines Atemstroms alle Anspannungen – Muskeln, Gehirn, Gefühle. Werde locker und frei.
4. Nimm dir deinen Kalender zur Hand.
5. Beginne mit dem morgigen Tag. Was hast du vor? Sieh dir den ganzen Tagesplan an.
6. Nun schaffe dir in deiner Vorstellung den idealen Tag. Wie würde dieser aussehen? Wie möchtest du munter werden und was möchtest du als erstes tun, denken und fühlen? Notiere dir dies.
7. Nun fühle zu deinen Terminen hin. Vieles davon ist Routine, Alltag, Pflicht. Frage deine Intuition: Kann ich hier Freude hineinbringen? Gibt es Alltags-Termine, die mir zu selbstverständlich geworden sind, bei welchen ich eigentlich mit Dankbarkeit und Freude dabei sein möchte? Notiere dir zu diesen Terminen. Z.B. ein „D“ für Dankbarkeit oder ein Symbol (z.B. Smiley), um dich an die Freude zu erinnern.
8. Gibt es Termine, die dich belasten, die dir „lästig“ sind, die du einfach nur irgendwie hinter Dich bringen möchtest? Wenn ja, so gibt es drei Kategorien, nämlich:

- nötig und dringend
- nötig, aber nicht dringend - also verschiebbar
- unnötig

*Das Leben will uns  
Freude bereiten. Nähren  
wir unsere Seelen.*

### *Ist der Termin nötig und dringend?*

Wenn ja, so frage dich: Wie kann ich meine Einstellung so ändern, dass der Termin mich nicht belastet? Was kann ich Gutes an diesem Termin finden? Notiere dir alles Gute, das dir dieser Termin bringt. (z.B. bei einer ärztlichen Kontrolle: Du wirst danach Gewissheit haben, was besser ist, als Sorge zu haben.)

### *Nötig und nicht dringend – also verschiebbar:*

Finde in Deinem Kalender einen passenderen Zeitpunkt und verschiebe diesen Termin.

### *Unnötig*

Solche Termine empfehle ich dir, abzusagen.

9. Wenn du möchtest, so frage dich auch noch, ob es etwas gibt, das du seit langem tun wolltest, weil es dir Freude bereitet. Finde in deinem Kalender nach dem Aussortieren einen passenden Zeitpunkt und trage dir diesen Freude-Termin in einer schönen Farbe oder mit einem Freude-Symbol ein.

Ich wünsche dir viel Freude mit dem Ergebnis dieses freudvollen Zeitmanagements!

Bei Fragen wendet euch gerne an mich!  
Herzlichst, eure Sigrid!

