

GLÜCKS Impulse

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

Nr. 38

Die ZEIT

Wenn 24 Stunden scheinbar nicht
genug sind

(Oktober 2018)



Wenn 24 Stunden scheinbar nicht genug sind.

Von Sigrid Gleinser

Nachdem ich über das Zeitmanagement und den Freude-Faktor geschrieben hatte, durfte ich recht interessante Erfahrungen machen.

Schon Ende 2017 hat die Astrologin Silke Schäferin ihrem Jahresvortrag für 2018 ausdrücklich betont, dass dieses Jahr ständig alles „gebremst“ werden wird. Sie prophezeite Staus, Flugverzögerungen und sonstige Umstände, die unseren Zeitplan verändern, bis hin zum „Reset des Egos“.

Ich schätze Silkes Arbeit sehr und habe ihre Sternen News abonniert (Empfehlung!). Und wieder hatte sie ja SO recht mit ihrer Vorschau!

Auch mich trifft es, und zwar ständig. Was in erster Linie davon berührt ist, sind so ziemlich alle Sonder-Workshops, Gesprächstermine, Konferenzen, Aufgaben und diverse andere Dinge, die ich eigentlich gerne tun würde. Vom Haushalt möchte ich gar nichtsprechen –den jongliere ich schon immer recht kreativ, also hiermit kann ich sehr gut leben.

Die letzten Tage habe ich viel über all dies nachgedacht. Was geschieht hier?

Dann habe ich die letzten Impulse zum Thema FREUDE nochmals gelesen und die Übung gemacht.

Da fiel mir etwas ganz besonders auf:

- Ich hatte **immer** Zeit zum Feiern, und es gab **viele** Feste diesen Sommer.
- Meine Familie und ich genossen **jeden Tag ein Weilchen** und am Wochenende oft **ganze Tage** in dem über 2.000 Quadratmeter großen Garten-Paradies, das mein Mann in jahrelanger liebevoller Hingabe errichtet und dieses Jahr um einen Schwimmteich erweitert hat.
- Meine zwei Hobbies – das Tauchen und das Vespa-Fahren – haben sich auf ein Minimum reduziert. Aber wenn ich dazu gekommen bin, war es phantastisch und erfüllend. Es fehlte mir also nicht.
- **Viele** zusätzliche Frühstücke beim BNI Tirol sind sich diesen Sommer auch noch ausgegangen. Es war wunderbar, so oft bei anderen regionalen Unternehmergruppen zu Gast zu sein.
- Sehr oft ging sich ein **spontanes** Treffen mit lieben Menschen aus, teils sogar **stundenlanges** Beisammensitzen und Philosophieren, Essen und Trinken, sowohl während meines Urlaubes, als auch hier in Tirol zwischen oder nach meinen Arbeitszeiten.
- Anstatt am Samstag bei herrlichstem Wetter am Computer zu sitzen (wissend, dass die Impulse und News hinausgeschickt werden sollten), habe ich mit meiner Schwiegermutter das Obst im Garten **geerntet** und in stundenlanger liebevoller Arbeit zu **Köstlichkeiten** gemacht. Und am Sonntag war ich mit meinem Mann und unserem Sohn den **ganzen Tag im Garten**, und sogar für einen Moment im kalten Schwimmteich, es war herrlich! Heute ist auch noch ein Tag, der Oktober beginnt gerade und liegt noch jungfräulich vor uns allen.
- Die **Arbeit**, die ich am allermeisten **liebe**, sind meine „ganz normalen“, fix terminisierten Yoga-Einheiten (in Innsbruck sowie in Firmen, Hotels, Vereinen) und Coaching-Einzeltermine mit Privatpersonen. Beide haben sich seit Juni **fast verdoppelt**, obwohl normalerweise im Sommer das Gegenteil der Fall ist. Ganz selten gab es hier Verspätungen –und wenn, dannumwenige Minuten. Trotz Rad-WM, kranker Familienmitglieder und diverssem Verkehrschaos.





Unterm Strich lehne ich mich jetzt ganz zufrieden zurück und sage:

Das Jahr läuft wunderbar – alles, was mein Herz zum Singen bringt, geschieht.

Und das ist viel stimmiger, als zu denken „es geht sich alles irgendwie aus“ oder „nichts geht sich so aus, wie ich es geplant hatte“.

Diese beiden Gedankenstimmen ja gar nicht wirklich. Sie bedrängen mich, sie verursachen ein Herausfallen aus der Präsenz, und somit auch aus der Freude.

Also denke ich sie nicht.

Und so passiert es eben auch, dass ich die Impulse und die News manchmal ein paar Tage später aussende. Aber ehrlich: **Das ist es mir wert!**

Vielleicht fehlt uns manchmal das Gespür, der Blick und die Wahrnehmung für die Gewichtung der einzelnen Themen in unserem Leben. Manche Werte bleiben prioritär, so wie die **Familie**. Andere Werte verändern sich. Alles ist im Fluss.

Was ich mir immer wieder sage, ist:

Auf der ganzen Welt hat für jeden Menschen der Tag 24 Stunden. Auch für mich.

Was mache ich daraus, wenn sich Pläne nicht umsetzen lassen? Und was mache ich aus diesen 24 Stunden täglich?

In diesem Sinne wünsche ich euch einen schönen, innerlich entspannten Start in den Oktober. Zeit der Ernte. Zeit des Dankens ist ja immer.

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

Wir haben Zeit.

