

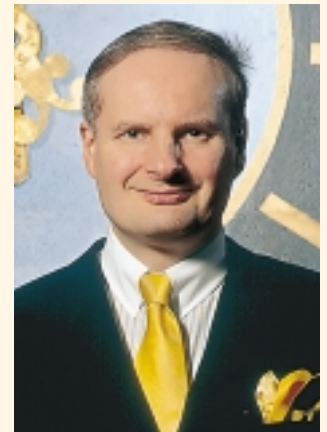
# Die kreative Kraft der Langsamkeit



Das Leben „entschleunigen“ leichter gesagt als getan. Doch nur in Phasen der Ruhe lässt sich die eigene Lebensvision finden

**H**aben auch Sie manchmal das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen? Hetzen auch Sie oft von einem Termin zum nächsten? Dann geht es Ihnen wie Millionen anderer Bundesbürger, die meinen: „Die Zeit rennt mir davon. Die Erfüllung in meinem Beruf sehe ich zwar bis zu einem gewissen Grad gegeben, doch sehe ich auch, dass die Zeit in anderen Lebensbereichen fehlt.“ Sie verrinnt unerbittlich. Wäre es da nicht sinnvoller, statt in einem Lebensbereich überproportional viel Zeit und Energie zu investieren, bewusst mit dem existentiellen Gut (Lebens-)Zeit umzugehen?

**Viele beruflich stark engagierte Menschen planen zwar erfolgreich Arbeit und Karriere. Andere Lebensbereiche wie Familie oder Gesundheit vernachlässigen sie jedoch. Auch Gärtner und Floristen bilden da keine Ausnahme. Irgendwann schwindet deshalb die berufliche Leistungsfähigkeit merklich, sie fühlen sich „ausgebrannt“ und leer. Doch das lässt sich vermeiden!**



Prof. Dr. Lothar J. Seiwert

## Immer auf dem Sprung, immer unter Druck

Diese Frage stellt sich jeder im Geschäft stark Engagierte irgendwann. Meist wenn er spürt: Der Druck zur Hyperaktivität macht sich in allen Lebensbereichen breit. Des Weiteren: Nicht mehr ich bestimme meinen Lebensrhythmus, er wird mir von außen diktiert. Tagsüber von Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten und Kunden, die mit stets neuen Anforderungen an mich herantreten. Außerdem von den neuen Informations- und Kommunikationstechnologien wie Handy, Fax, E-mail und Internet, die mir eigentlich das Leben erleichtern sollten. Sie zwingen mich zu einem immer schnelleren Reagieren. Und abends oder in der Freizeit? Auch dort werde ich den Druck nie richtig los. Rastlos zappe ich durch die wachsende Zahl von Fernseh- oder Radioprogrammen, haste von einem Termin zum nächsten und werde trotzdem das schlechte Gefühl nicht los, die Anforderungen nicht erfüllen zu können: Eigentlich müsste ich mich mehr um meine Familie kümmern. Im Prinzip sollte ich mehr für meine Gesundheit

## Heute beginnt der Rest des Lebens

**Fällt es Ihnen schwer, Vorsätze umzusetzen? Dann praktizieren Sie folgende Übung:**

Nehmen Sie einen Zollstock und brechen Sie ihn bei der Zahl 82 ab. Stellen sie sich vor, jede Zahl auf dem Zollstock entspricht einem Ihrer Lebensjahre. Legen Sie Ihren Daumen auf die Zahl, die Ihrem jetzigen Alter entspricht. Betrachten Sie dann das Stück links Ihres Daumens. Es zeigt Ihre Vergangenheit an, die nicht mehr zu ändern ist. Betrachten Sie nun das Stück rechts Ihres Daumens. Diese Lebenszeit liegt (statistisch gesehen) noch vor Ihnen. Unendlich ist diese Zeitspanne nicht, auch wenn sie Ihnen im Alltag so erscheint. Es lohnt sich deshalb, jetzt damit zu beginnen, Ihr Leben entsprechend Ihren Wünschen zu gestalten. Denn heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens. Es liegt in Ihrer Hand!