



Inspiration Juli 2023

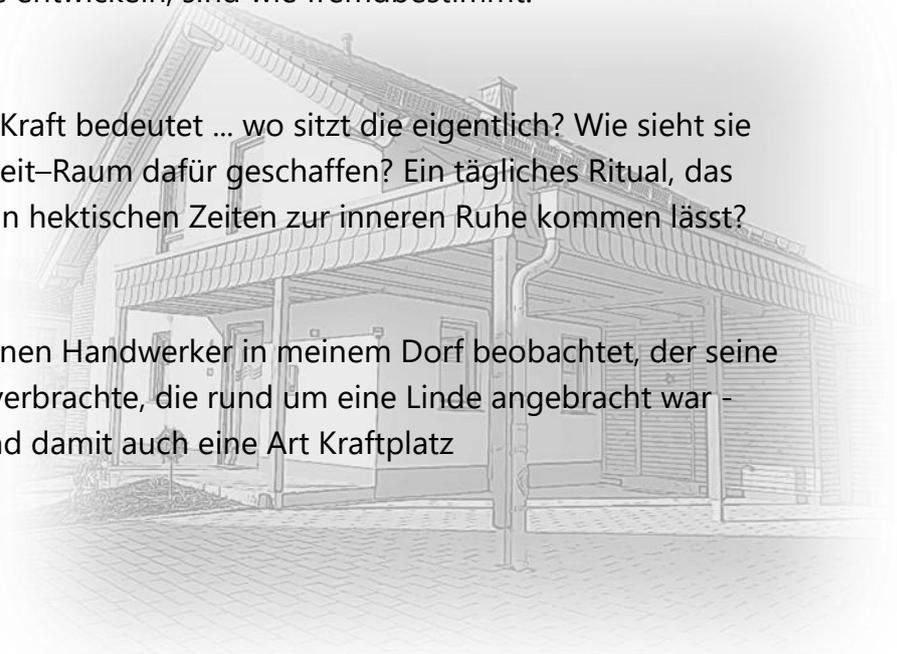
Eine gute Zeit - mit und für sich selbst

Die Möglichkeiten, unsere Zeit zu planen, ist mittels digitaler Unterstützung vielfach einfacher, effizienter, aber wohl nicht überschaubarer für uns selbst geworden. Im Gegenteil: In der digitalen Welt und der Flut all der Apps, die als vermeintliche Helfer die Zeitplanung unterstützen sollen, verlieren wir uns immer mehr in den unendlichen Weiten des Internets.

Wir halten das Handy fest in der Hand, was uns das Gefühl von Kontrolle gibt. Dabei hat das Gerät oft genug, uns in der Hand. Unsere Zeitplanung wird zum Wettlauf gegen uns selbst: Wir rennen und rennen, verfallen in eine operative Hektik, die zur geistigen Windstille führt und unsere Kreativität und unsere individuellen Ressourcen verdeckt. Unsere Handlungsenergie gerät ins Stocken, ist gar blockiert, wir können keine eigenen Lösungsansätze entwickeln, sind wie fremdbestimmt.

Unsere innere Ruhe, die auch Kraft bedeutet ... wo sitzt die eigentlich? Wie sieht sie aus? Haben wir in uns einen Zeit-Raum dafür geschaffen? Ein tägliches Ritual, das uns zwischendurch und auch in hektischen Zeiten zur inneren Ruhe kommen lässt?

In meiner Kindheit habe ich einen Handwerker in meinem Dorf beobachtet, der seine Mittagspause auf einer Bank verbrachte, die rund um eine Linde angebracht war - der Mittelpunkt des Dorfes und damit auch eine Art Kraftplatz



Jeden Mittag um die gleiche Zeit, verbrachte der Handwerker dort seine Pause, aß etwas, beobachtete still das dörfliche Treiben und schien dabei ganz in sich zu ruhen.

Als Kind habe ich mich immer darauf gefreut, mich zu ihm auf die Bank zu setzen. Es faszinierte mich, wie er in stiller Freude dort in entspannter Haltung saß und in stiller Freude seine Mittagspause genoss.

Die Szene hatte eine besondere Energie, die auch auf mich als Kind wirkte. Wir saßen oft täglich nebeneinander und erfreuten uns am Tagesgeschehen um uns herum.

Das sollten sie für sich nutzen: Finden Sie einen Ort, einen Platz, einen Raum, wo Sie Ihre Zeitplanung und die Datenmaschine, Ihr Handy, eine kurze Weile vergessen und nur bei sich selbst sein können. Geben Sie Ihrem Unbewussten Gelegenheit, zu Ihnen zu sprechen und Ihre Kreativität und Lösungsfähigkeit anzuregen. Dieser innere Dialog ist besser als alle vorgefertigten Vorsätze, die Ihnen von außen als nützlich suggeriert werden, aus denen in der Regel aber dann doch nichts wird.

Aus Ihrem persönlichen Zeit-Raum entsteht eine gute handelnde Energie für einen gesunden Weg im Privatleben wie im Beruf.

Glück auf für Sie auf Ihrem gesunden und energievollen Weg.

Ihr Frank Tillenburg

