

Meine „zeitgemäßen“ Neujahrgrüße 2019 für Sie

Dieses Mal bin ich so früh mit meinen Neujahrgrüßen dran, dass ich noch allen von Herzen ein fröhliches, glückliches, zufriedenes und - entsprechend dieses Artikels dann auch hoffentlich - „zeitgemäßes“ neues Jahr 2019 wünschen möchte!

Bei den meisten ist der Tannenbaum jetzt schon abgeschmückt, die Weihnachts- und Silvesterdeko weggeräumt und die letzten Reste vom bunten Teller sind ebenfalls ordnungsgemäß „beseitigt“ worden. Ein im Vergleich zum restlichen Jahr eher ruhiger und nach innen gekehrter Zeitabschnitt liegt jetzt hinter uns.

Womit ich auch schon gleich beim Thema dieses Neujahrgrüßes bin, es geht nämlich um das komplexe Thema „Zeit“, das uns sicherlich auf die eine oder andere Art alle beschäftigt und mich im vergangenen Jahr ganz besonders bewegt hat.

Schauen wir zuerst wieder kurz nach, wie bei Wikipedia „Zeit“ definiert wird (www.wikipedia.de):

In der Philosophie fragt man seit jeher nach dem Wesen der Zeit, was auch Themen der Weltanschauung berührt. Für die physikalischen, die Bio- und Humanwissenschaften ist die Zeit ein zentraler, auch messtechnisch erfassbarer Parameter, u.a. bei allen bewegten Körpern (Dynamik, Entwicklung), in der Chronobiologie oder der Zeitsoziologie. Die Psychologie untersucht die Zeitwahrnehmung und das Zeitgefühl. Die Ökonomie betrachtet Zeit auch als Wertgegenstand.

Interessanterweise ist „Zeit“ etwas, das für alle Menschen gleich ist, also ganz egal, ob man arm oder reich, Hawaiianer, Eskimo oder sonstiger Erdenbewohner ist. Auch in der Wirtschaft ist Zeit ein hohes Gut, und nicht zuletzt dadurch zieht sich das Bestreben, die Zeit so gut und ökonomisch zu nutzen, wie es nur geht, wie ein roter Faden durch unser modernes Leben. Aber ebenso das Bewusstsein, dass unsere Zeit sich nicht vermehren lässt, sondern unerbittlich dahinfließt, bringt uns dazu, die vorhandene Zeit möglichst sinnvoll zu nutzen.

Zeit optimieren, Zeit nutzen, bloß keine Zeitverschwendung zulassen treibt uns bewusst oder unbewusst wie ein starker Motor an. Grundsätzlich ist es ja gut, dass wir uns über die Zeit und deren Verlauf bewusst sind, allerdings setzt uns das dann auch immer sehr schnell unter hohen (Zeit-)Druck. Stetiges machen, tun, erledigen, schaffen sind die Auswirkungen.

Außerdem sind wir heutzutage dank Smartphone und Internet quasi immer Online, eine durchgehende Erreichbarkeit ist gewährleistet, wir können - und sollten wohl auch - immer ganz schnell reagieren auf Nachrichten, neue Entwicklungen und Veränderungen. Also sind wir quasi „immer am Puls der Zeit“.

Unser Gehirn ist dadurch immer öfter im laufenden Stand-by-Modus, oft ist dann wirklich nur noch beim Schlafen mal die Pausen-Taste gedrückt.

Diese Entwicklung der heutigen Zeit will ich natürlich überhaupt nicht verdammen, so ist das eben, da sich die Dinge um uns herum immer weiter entwickeln. Wichtig ist mir nur, dass man sich so oft wie möglich darüber bewusst ist, dass dieses Tempo und dieser Zustand für uns physisch und auch psychisch (noch) nicht normal ist, da es insgesamt im Laufe des Jahres kaum einmal Phasen von „erlaubter Verlangsamung“ und „beschaulicher Offline-Muße“ mehr gibt. Bei vielen von uns nicht mal mehr im Urlaub, auch da sind wir für den Chef und die Kollegen, oder zumindest für Familie und Freunde, jederzeit erreichbar. Am ehesten nehmen wir uns also noch, wie schon oben erwähnt, zwischen Weihnachten und Neujahr mal eine kleine „Aus-Zeit“.

Noch vor ca. 100 Jahren haben wir noch viel mehr nach dem Rhythmus der Natur, also dem natürlichen Lauf der Zeit, gelebt. Das hieß, im Sommer (Säen und Ernten, lange Helligkeit, Wärme, Extrovertiertheit) viel Aktivität und im Winter (Dunkelheit, Kälte, Introvertiertheit) eben eine starke Passivität.

Daher wäre es doch schön, wenn es uns etwas besser gelingen würde, zumindest während der Wintermonate dem naturgemäß verlangsamten Lauf der Zeit zu folgen und sich so oft wie möglich kleine gemütliche Auszeiten zu gönnen.

Dort, wo es noch weniger Licht während des Winters gibt als bei uns, bekommt man das, fast schon naturbedingt gezwungenermaßen und trotz Smartphones und Internet, recht gut hin: nämlich in Skandinavien.

Da gehören die sehr regelmäßigen Auszeiten in der Sauna mit der ganzen Familie und Freunden, die herrlich gemütlichen „hyggeligen“ Abende zu Hause und insgesamt ein langsamerer, der Natur eher angepasster Lebensstakt einfach dazu. Also probieren wir doch mal aus, wieviel Skandinavien auf das Erleben der Zeit bezogen so in uns steckt....

Außerdem habe ich in schöner Tradition auch wieder ein passendes Zitat zum Thema „Zeit“ herausgesucht:

Da Zeit das Kostbarste, weil unwiederbringlichste Gut ist, über das wir verfügen, beunruhigt uns bei jedem Rückblick der Gedanke etwa verlorener Zeit. Verloren wäre die Zeit, in der wir nicht als Mensch gelebt, Erfahrungen gemacht, gelernt, geschaffen, genossen und gelitten hätten.

Zitat von Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)

Mir gefällt dieses Zitat besonders gut, denn es geht hier eben nicht darum, die Zeit möglichst sinnvoll zu nutzen, sondern das Leben zu leben, so wie es ist, mit allem drum und dran.

Für das Jahr 2019 habe ich mir vorgenommen, wieder entspannter mit meiner Zeit umzugehen und meinen schon manchmal regelrechten „Zeit-Optimierungs-Zwang“ auf ein normales Maß zu reduzieren. Denn mit dem sinnvollen Nutzen der Zeit kann man es auch echt übertreiben, denn es stellt sich dabei sofort die Frage: ist es wirklich sinnvoll, auf dem Smartphone (da ist es wieder!) eine vergnügliche Runde ein Daddel-Spiel zu spielen, ist es sinnvoll, auf einer Schaukel zu sitzen und die Beine baumeln zu lassen, einen schnulzigen Roman zu lesen, ein aufwändiges Dessert zuzubereiten?! Ja, das ist sinnvoll! Denn es macht mir Spaß, entspannt mich und macht mich dadurch glücklich(er).

Für einen zeitgemäßen Ausklang habe ich hier einen Youtube-Link zu einem passenden Musiktitel, der mit schönen Video-Bildern unterlegt ist, manch einer wird den Titel vielleicht aus einem bekannten Film wiedererkennen. Und ob das konzentrierte Anschauen und Anhören dieses Videos nun sinnvoll und genussvoll genutzte Zeit ist, oder aber nicht, kann dann hinterher jeder für sich selbst entscheiden:

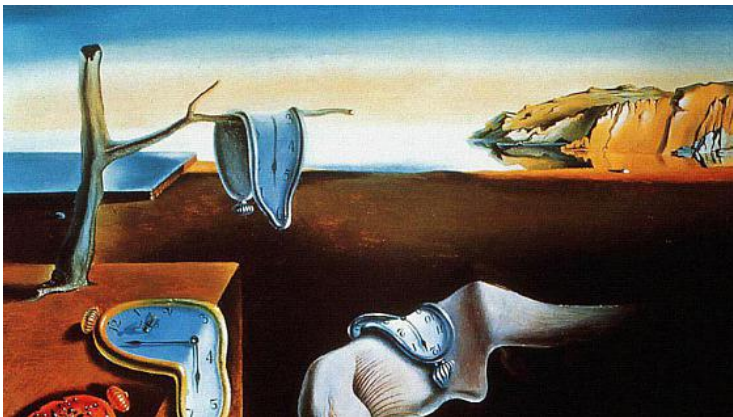
<https://youtu.be/pf0b7Wl6ri8>

Das Jahr 2018 war für mich ein gutes, aber eher verlangsamtes Jahr, und leider nicht mal annähernd so aktiv wie das Jahr 2017. Ein paar harmlose gesundheitliche Zipperlein und bestimmt auch das weiter fortschreitende Alter haben mir ein wenig die sonst so ungebremste Energie reduziert. Selbst ich muss nun also feststellen, dass nicht mehr alles so schnell und leicht von der Hand geht, sondern ich gut mit der Energie haushalten muss und ich mir öfter (sinnvolle, da notwendige) Pausen nehmen sollte.

Daher war ich auch mit Personal Coaching, nach meinem ja wirklich fulminanten Workshop-Auftakt Ende 2017, nicht ganz so erweitert aktiv, wie ich es mir gewünscht hatte. Aber ich bin mir sicher, dass es nicht lange dauern wird, bis ich wieder vor Plänen, Ideen und Aktivitäten überfließen werde - oder zumindest fröhlich dahinplätschere. Das wünsche ich mir auf jeden Fall, denn meine Arbeit mit meinen Kundinnen und Kunden und vor allem auch die tollen Vortrags- und Workshop-Projekte liegen mir sehr am Herzen!

Auch meine Homepage wartet ja immer noch auf die Finalisierung der technischen und layoutmässigen Auffrischung - wenn es so weit ist, wird es auf jeden Fall eine Rundmail dazu geben, das kann also keiner verpassen.

Jetzt zum Schluss möchte ich mich auch nochmal ganz herzlich bei allen meinen Personal Coaching Kunden, Netzwerkpartnern und Freunden für die in 2018 gemeinsam verbrachte Zeit, die tollen Gespräche und die spannenden Pläne bedanken. Das bringt mir so eine tiefe Freude und ist für mich über alle Maßen sehr sinnvoll verbrachte Zeit - Danke schön dafür!



„Die zerrinnende Zeit“ von Salvador Dali

Nun wünsche ich allen von Herzen ein glückliches, gesundes, zufriedenes und total „zeitgemäßes“ Jahr 2019!

Herzlichst,

Ihre
Susanne Schwarz