



BAUSTEIN: ZEIT HABEN

So bringst du die Zeit in deine Räume

Die Zeit – wir haben gefühlt immer weniger davon.

Zeit ist kostbar und wir sollten gut überlegen, wofür wir sie verwenden. Unsere Räume können uns dabei unterstützen, die Produktivität zu steigern, bessere Entscheidungen zu treffen und auch zur Ruhe zu kommen. So haben wir mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge und Menschen in unseren Leben.

Zeit haben beginnt im Kopf. Wir haben alle 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, zur Verfügung und können entscheiden, wie wir diese Zeit nutzen.

Schritt 1 „Bestandsaufnahme“

Wo ist die Zeit in deinen Räumen sichtbar? Heutzutage haben wir die meisten Termine in unserem Handy oder auf dem Computer gespeichert. Auch unsere Kalender sind oft digital, Uhren nostalgisch oder ebenfalls nicht mehr vorhanden.

1. Geh durch deine Räume und schaue, wo die Zeit sichtbar ist.
2. Sollte die Zeit in deinen Räumen sichtbarer sein, weil du häufig zu spät kommst?
3. Bist du sehr korrekt und musst immer funktionieren? Vielleicht ist die Zeit bei dir zu präsent?
4. Hast du Probleme, auch mal loszulassen und Zeit einfach verstreichen zu lassen?
5. Schau deine wichtigen Termine an – sollten sie im Raum sichtbarer sein?

Übung: Geh auf Entdeckungsreise durch deine Räume und schau mit liebevollem Blick auf dich und das Thema Zeit. Wo brauchst du Unterstützung? In welchen Räumen möchtest du die Zeit vergessen?

Schritt 2 „Produktivität in deinem Zuhause“

Wie sieht es mit der Produktivität in deinem Zuhause aus? Wie viel Zeit verrinnt dort mit Tätigkeiten, die dich von wichtigen Dingen ablenken? Wo verlierst du Zeit, die du besser mit deinen lieben Mitbewohnern verbringen möchtest?

Übung: Mach dir eine Liste und beobachte ein paar Tage, welche Zeit dein Zuhause braucht.

Manchmal liegt unsere Aufmerksamkeit auf den falschen Dingen. Oder wir vernachlässigen unser Zuhause, es entsteht Unordnung.

„Unordnung frisst deine Zeit“

Unordnung ist einer der größten Zeitfresser! Hier sind Entscheidungen gefragt, doch wie lange brauchst du dafür? Wie lange lebst du mit Provisorien oder kaputten Dingen?

Durch Unordnung und kaputte Dinge kommt es häufig zu Streit. Diese negativen Energien kosten dich sehr viel Kraft, aber auch Zeit. Denn diese Negativität laugt dich aus.

Übung: Beobachte dich und deine Lieben aus diesem Blickwinkel und stelle einmal fest, wo die Zeit- und Energieräuber in deinen Räumen sind. Verändere heute eine Kleinigkeit!

„Lass dir helfen“

Du musst nicht alles alleine machen. Gib Aufgaben ab, damit du Zeit hast für die wirklich wichtigen Dinge. Lass dir helfen:

- bei der Reinigung der Räume oder Wäsche.
- bei der Neugestaltung der Räume.
- von Handwerkern und Profis.
- durch eine bessere Aufgabenverteilung.

Wenn Zeit dein kostbarstes Gut ist – wofür möchtest du sie verwenden? Oft zahlt es sich doppelt aus, wenn du Aufgaben delegierst und dich auf deine Ziele besinnst und die Dinge, die dir Freude bereiten und dich weiterbringen.

Übung: Überlege dir, welche Aufgaben du abgeben möchtest. Das können auch saisonale oder einmalige Dinge sein.

Schritt 3 „Das Bild von Zeit“

Zeit ist relativ. Wenn du in Gefahr bist oder dich verletzt hast und auf Hilfe wartest, wird die Zeit plötzlich lang und zäh. In anderen Fällen rinnt uns die Zeit durch die Finger – scheinbar.

Tatsächlich ist es eine Frage, wie wir die Zeit nutzen, die wir zur Verfügung haben.

1. Wie gut kannst du NEIN sagen?
2. Wie leicht fällt es dir, Entscheidungen zu treffen?
3. Wie sehr gehört dir deine Zeit?

Oft lassen wir andere Menschen oder die Technik über unsere Zeit bestimmen. Häufig sind wir diesen aber nicht wehrlos ausgeliefert, sondern entscheiden, dass wir nicht selbst über unsere Zeit bestimmen. Auch wenn es uns nicht immer bewusst ist.

Keine Zeit ist keine Tatsache, sondern eine Entscheidung.

Ich hatte viele Jahre das Gefühl, keine Zeit zu haben. Bis ich begonnen habe, umzudenken und anders zu handeln. Dafür habe ich mir Erinnerungen in meine Räume gebracht – das kannst du auch:

1. Druck dir den Spruch als Erinnerung aus.
2. Finde eigene Sprüche oder Zitate und bringe sie als Motivation in deine Räume.
3. Plane deine Zeit für den ganzen Tag – beruflich und privat.

„Wie schnell sind deine Räume?“

Was für ein Gefühl vermitteln dir deine Räume? Darfst du in ihnen zur Ruhe kommen? Wie sieht es in deinem Schlafzimmer aus oder an deinem Kraftplatz? Welche Bildmotive hängen an der Wand? Wie ist der Raum gestaltet?

Stell dir die beiden Motive Schildkröte und galoppierende Pferde vor. Du würdest dich anders fühlen, je nachdem, welches Bild du aufhängst, richtig?

Übung: Gehe mit diesem Blick durch deine Räume und überprüfe, ob die Gestaltung zu deinem Zeitbedürfnis passt.
