

Die Zeit

Anregungen zur Selbstreflexion

Christian Velemir-Sorger



Zeit

und Zeitempfinden

Zeit ist nicht nur ein äußerer Rahmen unseres Lebens, sondern vor allem innere Wirklichkeit. Sie wird nicht allein durch Uhren, Kalender oder Fristen bestimmt, sondern durch die Art, wie wir sie wahrnehmen, sie deuten und gestalten. In diesem Sinne liegt vielen Erfahrungen des Lebens – den erfüllenden wie den belastenden, den ordnenden wie den krisenhaften – unser individueller Umgang mit Zeit zugrunde.

Meine ersten
spontanen
Assoziationen zum
Thema Zeit

Was als Druck erlebt wird, hängt nicht nur mit der Fülle der Anforderungen zusammen, sondern mit unserer persönlichen „Beziehung“ zur Zeit: das Empfinden von Mangel oder Weite, von Hetze oder Rhythmus, von Aufschub, Verlust oder günstiger Gelegenheit.

Wie hat sich meine
Einstellung zur Zeit
seit meiner
Kindheit
verändert?

Analyse meines Zeitverhaltens

Auch Schwierigkeiten, Konflikte, Erschöpfung oder Orientierungslosigkeit entstehen vielfach nicht allein aus äußeren Umständen, sondern aus inneren Haltungen, Gewohnheiten und Überzeugungen darüber, wie Zeit genutzt werden sollte, was „rechtzeitig“ ist und wann etwas genug ist.

Zugleich liegt genau darin eine wesentliche Möglichkeit zur Veränderung. Wer den eigenen Umgang mit Zeit besser versteht, gewinnt einen neuen Zugang zum eigenen Denken, Fühlen und Handeln. Zeitbewusstsein eröffnet damit nicht nur Einsicht, sondern auch Gestaltungskraft. Der vorliegende Fragebogen dient dazu, diese persönliche Beziehung zur Zeit differenzierter zu betrachten. Er soll dazu anregen, verborgene Muster, antreibende Überzeugungen und prägende Gewohnheiten sichtbar zu machen.

Nicht die Zeit selbst steht dabei zur Prüfung, sondern die subjektive Weise, in der mit ihr gelebt wird. In dieser Reflexion kann ein erster Schritt zu mehr Klarheit, innerer Ordnung und wirksamer Selbstführung liegen.

Erlebe ich Zeit eher
als Ressource, die
gestaltet werden
kann, oder als etwas,
das ständig fehlt?

Welche Sätze oder
Aussagen über Zeit
habe ich besonders
verinnerlicht?

Habe ich gefühlt „nie
genug Zeit“ - auch
wenn objektiv
Freiräume vorhanden
sind?
Wann mehr, wann
weniger?

Welche Bedeutung
hat für mich
Pünktlichkeit?
Wie stehe ich zu
Taktung und
Planbarkeit?

Richte ich meine
Aufmerksamkeit
überwiegend auf
Vergangenheit,
Gegenwart oder
Zukunft?

Ist Zukunft für mich
eher gestaltbar oder
eher unsicher und
kaum beeinflussbar?
Aufgrund welcher
Erfahrungen?

Was löst
hauptsächlich
Zeitdruck bei mir aus:
äußere
Anforderungen,
innere Ansprüche,
Unklarheit
oder ...

Löst Zeitdruck
körperliche
Reaktionen bei mir
aus?
Wenn ja - welche?

Erlebe ich Zeitdruck
mitunter auch als
aktivierend oder
leistungssteigernd?

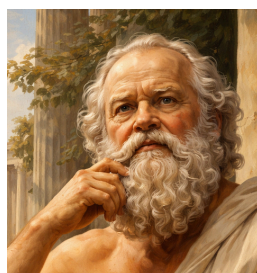
Wie stehe ich zum
Thema Pausen?
Welche Bedeutung
messe ich ihnen bei?
Gestatte ich mir, sie in
meinen Alltag
einzubauen und sie
einzuhalten?

Welche inneren
Antreiber oder
Glaubenssätze
beeinflussen mein
Zeitverhalten am
stärksten?

Was würde ich auf
Grund dieser
Überlegungen gerne
verändern?

Die Analyse Ihres Umgangs mit Zeit ist mehr als eine Momentaufnahme – sie ist ein Ausgangspunkt für Veränderung. Die Erkenntnisse, Feststellungen oder Ideen, die Sie aufgeschrieben haben, zeigen nicht nur Gewohnheiten, sondern auch Möglichkeiten. Jede kleine Anpassung im täglichen Handeln kann spürbare Veränderung im Großen verursachen und neue Freiräume schaffen.

Nutzen Sie Ihre Notizen als Einladung, Neues auszuprobieren, Gewohntes zu hinterfragen und Schritt für Schritt einen Umgang mit Zeit zu entwickeln, der zu Ihnen und Ihren Zielen passt. Veränderung beginnt oft mit einem einzigen bewussten Schritt – und den haben Sie hiermit gemacht.



„Das ununtersuchte Leben
ist nicht lebenswert“
Sokrates