

SCM

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

LebensZeit

... ist Zeit zum erLeben

Work-Life-Balance
ZeitManagement
ArbeitsOrganisation
Pareto Alpen ABC

Prioritäten
Zeitdiebe
StressFallen
Aufschieben

IMPRESSUM

Textrechte Kerstin Speder
Layout Kerstin Speder
Lektorat Silvio Paul, Juliana Speder
Herausgeber © 2014 by SCM - SPEDER consult Medien

Fotos

Speder S. 8, 20, 25, 27, 29, 34, 39, 43, 83, 112, 121, 148
Voigt/Friebel S. 16, 36, 101, 146
pixelio.de S. 13, 23, 57, 63, 66, 72, 98, 104, 129, 136

Herausgeber

Adresse SPEDER consult, Inh. Kerstin Speder
Gartenstraße 42, D - 19077 Rastow
Telefon + 49 (0)3868 - 400 216
Mobil + 49 (0)171 - 671 8 617
E-Mail info@speder-consult.de
Internet www.speder-consult.de

Bestellungen: Dieses Buch ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich.
Über den angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung gern entgegen.

Rechtshinweis: Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt die Autorin keine Haftung über die nachfolgend vermittelten Sachverhalte. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt dem Leser.

Inhalt

Worte der Autorin	5
Die Buchreihe „Mehr vom Leben“	6
Wie Sie das Buch am besten nutzen	7
1. Zeit – Der Stoff aus dem das Leben ist	10
Tempo – im Diktat der Zeit	11
Warum die Zeit im Alter schneller vergeht	14
Leben Sie nicht in der Vergangenheit!	17
Leben Sie nicht in der Zukunft!	18
Leben Sie in der Gegenwart!	19
Kaffeehaus contra Coffee to go	21
Schluss mit Multitasking	24
2. Vom Umgang mit der Zeit	25
Zeit ist Leben	26
Leben oder gelebt werden	28
Das Prinzip vom mentalen Zeitrahmen	30
Im Takt der Uhr	31
EntSchleunigen im TempoZeitalter	37
3. LebensPlanung	39
ZeitManagement ist SelbstManagement	40
LebenZeitInventur	42
LebensZeit in Balance	45
Auszeiten – für den Reset von Gedanken & Gefühlen	50
4. ZeitPlanung	51
Wer nicht plant, der wird verplant	51
Das PARETO-Prinzip	53
Setzen Sie Prioritäten und konzentrieren Sie Ihre Energien!	55
Prioritäten-Check: wichtig & dringlich	58
TagesPlanung	61

Im Takt der inneren Uhr	64
Aktivitäts-Zeitzone	67
Wochen-Planung	68
Das Leben ändert sich	70
Delegieren	71
Vielstop statt Nonstop – Mehr Leistung durch Pausen	73
Absichtslose Wahrnehmung	75
Entspannte Freizeit	77
Gehirngerechtes Zeitmanagement	80
Mit verschiedenen Zeitmanagern umgehen	82
Das 6-Punkte-Pünktlichkeits-Programm	84
WartenZeiten sinnvoll nutzen	86
5. Arbeits-Organisation	88
Die effektivsten Aufräum-Techniken	90
Vom Volltischler zum Leertischler	91
Ihr Büro als Spiegel Ihrer Arbeitsweise	97
Zeitdieben auf der Spur	99
Mit ZeitDieben umgehen lernen	102
Mailen mit System	105
Ungestörtes Arbeiten	106
Mit unerwarteten Besuchern umgehen	108
„NEIN!“ sagen – Grenzen setzen	110
Stress-Fallen und Lösungen	118
6. Spezial: Volkskrankheit „Aufschieberitis“	122
Wie entsteht Trägheit?	125
Unerledigte Dinge sind Energiefresser	128
Endlich Schluss mit der Aufschieberei!	131
Klare Ziele beenden die Aufschieberei	132
Medien	140
Kerstin Speder	144

Worte der Autorin

„*Bücher sind etwas dickere Briefe an Freunde.*“ (Jean Paul)

Viele Menschen fahren mit einem Autopiloten durch ihre Lebensjahre. Gefangen in der Alltagsroutine, bemerken sie weder herannahende Krisen, noch Möglichkeiten, das Leben erfolgreicher zufriedener zu gestalten.

Wir Menschen haben alle nur eine begrenzte Haltbarkeit. Deshalb habe ich mir immer wieder Gedanken über das Leben gemacht und wie man es optimal nutzen kann. Ich selbst möchte am Ende mich nicht fragen: *War es das?*, sondern ich möchte zufrieden sagen: *Ja, das war es!*

So habe ich Vorträge und Seminare besucht, Mentoren genervt, regaleweise Bücher und Fachartikel gelesen und mir immer wieder die Frage gestellt: *Ist das alles?* Durch meine Tätigkeit als Beraterin durfte ich viele unterschiedliche Menschen kennenlernen. Hier hat sich meine Beobachtung immer wieder bestätigt: **Wachstum hört niemals auf!** Alle Menschen können glücklich und erfüllt leben, wenn sie nicht gerade um das tägliche Überleben in einer unwirtlichen Lebensregion kämpfen müssen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens lebten und dennoch stark und zufrieden waren. Ich habe sehr viel von Ihrer Lebensphilosophie gelernt.

Vor etwa zehn Jahren nahm ich mir vor, mein Wissen in einem Buch zusammen zu fassen. Ich wollte meinen Erfahrungsschatz weitergeben, den ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin und durch eigenes Erleben gesammelt habe. So arbeitete ich jeden Tag einige Stunden daran an meine Skripten. Das Ergebnis ist ein ganzes Pro-

gramm von Fachbüchern und Broschüren zu wichtigen und interessanten Themen des Lebens.

Mit dem Buch „MutMachGeschichten“ begann mein Wirken als Autorin. Dieses Buch wurde ein „Buch von Mensch zu Mensch“, denn die vielen Leser empfahlen und verschenkten es weiter. Ihnen hat das Buch seinen Erfolg zu verdanken. Heute sage ich „DANKE!“ für alles, was mir meine Familie, Freunde, Lehrer, Förderer und Kunden für meinen Lebenserfolg gegeben haben. Hiermit möchte ich allen ein Stück davon zurückgeben.

Die Buchreihe „Mehr vom Leben“

Das Buch des Lebens wird jeden Tag neu geschrieben. Heute ist das Gestern von Morgen. Der Morgen liegt meist noch im Nebel verborgen – nur erahnbar. Doch die Zukunft beginnt heute.

Wer sehnt sich nicht nach einem zufriedenen, ja glücklichen Leben? Das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren und für das „tägliche Brot“ zu schufteln. Es ist auch zu schade, um Reichtum grenzenlos zu vermehren, mehr als man braucht und deren Geißel man wird.

Das Buch „Zeit“ ist ein Band aus der Buchreihe „Mehr vom Leben“. Die Buchreihe ist für Menschen gedacht, die Anregungen suchen, um mehr aus ihrem Leben zu machen und den Alltag mit einfachen Mitteln zufriedener zu gestalten. Das Buch gibt Ihnen Antworten darauf, wie Sie durch effektive Organisation mehr Zeit für das Wesentliche haben, Ihre Kräfte auf Ihre Lebensaufgaben konzentrieren und LebensEnergie gewinnen.

Eines kann ich Ihnen jetzt schon versichern: Wenn Sie das Buch aufmerksam lesen, werden Sie nach kurzer Zeit ein anderer Mensch

sein, als der, der Sie jetzt noch sind. Sie werden sich positiv verändern und Ihr neues Leben wird Ihnen gefallen.

**„ErLEBEN & wohIFÜHLEN – jede Minute des Lebens!“
das ist die Botschaft dieser Buchreihe.**

Wie Sie das Buch am besten nutzen

Mit der Buchreihe „Mehr vom Leben“ lade ich Sie zu interessanten und wissensnotwendigen Themen des MenschSeins ein. Die Buchreihe ist so komplex wie die Persönlichkeit des Menschen selbst. So wiederholen sich Inhalte und werden miteinander schwerpunktgerecht verbunden. Damit ist es mir gelungen, dass jedes Buch dieser Reihe thematisch eigenständig ist. Sie können so Ihre „Reiseroute in Ihr neues Leben“ selbst bestimmen. Beginnen Sie einfach mit dem Thema, welches Sie im Moment am meisten interessiert.

Links führen Sie zu weiterführenden Themen und Büchern. Sie „surfen“ praktisch durch die Inhalte nach eigenem Interesse.

Jedes Kapitel enthält wertvolle Anregungen für mehr Lebensqualität, die Sie sofort umsetzen können. Um sicher zu gehen, dass die LebensTipps für „JederMann“ und „JederFrau“ geeignet sind, greife ich dabei auf Erfahrungen zurück, die sich während meiner langjährigen Beratertätigkeit als die wirkungsvollsten erwiesen haben. Viele von ihnen wende ich selbst täglich an. Wenn Sie nur einige der Tipps dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, werden Sie den Erfolg schon bald genießen.

Die mit einem **!** versehenen Tipps sind zudem so wirkungsvoll, dass sie schon nach kurzer Zeit eine positive Änderung erzielen.

Fragen zur SelbstReflexion helfen Ihnen, eine Idee davon zu entwickeln, was uns wirklich bewegt. Diese sind mit einem **A** am Seiten-

rand gekennzeichnet. **Ü** steht für Übung. Damit ist wirklich „üben“, also mitmachen angesagt. Also nicht nur hören oder lesen, nicken und denken: Ja, interessant. Also machen Sie die Übung wirklich – idealerweise öfter.

Prinzip der Wissenschaftlichkeit: Alle Fakten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei werden die Fragen des Lebens leicht verständlich und oft mit einer Prise Humor erklärt. Die Fragen und Anregungen zur „Lebensinventur“ sind in Zusammenarbeit mit Therapeuten aufgestellt und in der Praxis erfolgreich getestet.

Das Buch bietet Ihnen, wie auch meine Veranstaltungen, in kürzester Zeit ein sehr intensives Wissen. Nun zeigen Studien, dass wir nach zwei Tagen nur noch 25 % dessen wissen, was wir gelesen oder gehört haben. Um den vollen Erfolg dieses Buches genießen zu können, müssen Sie also aktiv mitmachen.

Meine Aufgabe besteht darin, Sie zunächst anzuleiten, ein wenig zu begleiten und Sie dann loszulassen. Es ist ein Prinzip meiner Arbeit: Ich helfe nicht! Denn wer einem anderen hilft, macht ihn *hilfe-bedürftig*. Ich *unterstütze* Menschen, die Ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich verändern wollen darin, ihre Ziele klar zu sehen, Wege zu gehen, Hindernisse zu meistern.

Sie können jedes Buch natürlich einfach durchblättern, sich durch die praktischen Tipps, humorvollen Geschichten und Weisheiten inspirieren lassen. Doch ich empfehle Ihnen: Arbeiten Sie mit dem Buch! Markieren Sie interessante Textstellen! Kleben Sie post its in die Seiten! Notieren Sie Ihre Gedanken dazu! Oder noch besser: Nehmen Sie sich ein handliches Notizbuch – das „Buch Ihres neuen Lebens“. Hier halten Sie Ihre Gedanken, Wünsche, Ideen und Gefühle fest. Machen Sie das Buch zu Ihrem täglichen Begleiter.

Als Leser der Buchreihe „Mehr vom Leben!“ biete ich Ihnen einen besonderen Service an. Um das gelesene Thema richtig und dauerhaft erfolgreich anzuwenden, lade ich Sie zum Besuch meiner Live-Veranstaltungen als Premiumkunde ein. Fragen Sie nach den Angeboten!

Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu einzelnen Themen haben, schreiben Sie mir eine E-Mail: leserbriefe@speder-consult.de. Ich freue mich darauf Ihnen persönlich zu antworten.

Hamburg, 22. Juni 2013 Kerstin Speder

*Wachsen heißt nicht, möglichst schnell möglichst groß werden.
Wachsen heißt: allmählich die uns eigene Größe entwickeln.*

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt die Autorin keine Haftung über die nachfolgend vermittelten Sachverhalte. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt dem Leser. Es werden keine Garantien gewährleistet. Auch wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat eines Arztes oder Psychologen ein. Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

1. Zeit – Der Stoff aus dem das Leben ist

Die Ungeduld zu leben

Vielleicht bist auch du eine der Millionen von Stadtameisen, gefangen im täglichen Trott des Lebens. Du rennst nach links und nach rechts, tust dies und interessierst dich für jenes.

Halt! Bleib mal einen Moment stehen! Warum so hektisch herumfuhrwerken?! Zweig doch auch mal ein paar Minuten von deinem Tagewerk ab und nimm dir ein wenig Zeit für dich selbst! Eines Tages wird es dir noch leid tun, nicht einige Augenblicke deines Lebens ausgekostet zu haben. Lass dir Zeit damit, die Zukunft zu erreichen! Das Morgen kommt schneller als du glaubst. Vielleicht möchtest du eines Tages gern dahin zurückkehren, wo du jetzt stehst, aber du wirst es nicht können. Sei nicht so ungeduldig darauf zu leben! Nicht immer eilen ohne den Weg zu genießen!

Viele Menschen rennen, rennen auf ein Ziel zu, aber wenn sie es schließlich erreichen, merken sie, dass es anderswo gewesen wäre. (Erich Lejeune, leicht geändert)

A nachDenken: Zeit

1. „Zeit“ ist das meistgesprochene Hauptwort der deutschen Sprache. Bilden Sie Wortgruppen und zusammengesetzte Wörter mit dem Begriff „Zeit“!
2. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen die Zeit für Sie langsam bzw. schnell verging?
3. Haben Sie Zeitdiebe (Personen, Routineaufgaben, Wartezeiten)? Welche davon nerven Sie? Erklären Sie den Unterschied zwischen einem Betrüger, Dieb und Räuber!
4. Haben Sie Zeit-Sparmethoden?

5. Was verstehen Sie unter den Aussagen „Zeit ist Geld“ und „Wir haben uns den Güterwohlstand mit einem ZeitNotstand“ eingetauscht?
6. Überlegen Sie einmal, wann die Worte „Schicksal“ und „Zufall“ verwendet werden!

Tempo – im Diktat der Zeit

Unser postmodernes Zeitalter treibt es auf die Spitze. In der digitalisierten Welt gilt dank Mobilfunk und kabelloser Internettechnik nur die eine *Maxime: alles gleich, sofort und überall, egal, wo man sich gerade befindet*. Warten muss, will und kann kaum ein Mensch mehr. Die Hektik hat den Alltag erobert.

Wie aber lebten unsere Ahnen die Zeit? Waren sie glücklicher als wir, weil die Zeiten früher angeblich besser waren? Im Vergleich zum hektischen Heute gingen die Menschen der Vormoderne anders mit der Zeit um. Völlig in den Naturrhythmus eingebettet, waren Stunden und Minuten kein Thema. Morgens war, wenn die Sonne aufging; mittags, wenn die Tiere zur Tränke gingen und abends, wenn es dunkel wurde. In der Moderne heißt das 8, 12 und 20 Uhr. Über Zeit wurde damals nicht gesprochen, diskutiert, gestritten. Man zählte die Zeit nicht, man lebte sie. Diese Zeitlosigkeit ließ genaue Geburtstage unwichtig erscheinen, weshalb die Lebensdaten von Malern jener Epoche bis heute oft mit einem „etwa“ angegeben werden. Bis ins 17. Jahrhundert hinein konnten die wenigsten Menschen das Jahr beziffern, in dem sie geboren wurden.

Die Zeit ohne Uhr (die ja noch nicht erfunden war) und ohne Zeitdruck war durch eine enge Verknüpfung des Lebens und speziell der Arbeit mit den immer wiederkehrenden Abläufen des Kosmos und der Natur gekennzeichnet. Man lebte in und mit der Natur, ging

mit den Hühnern schlafen und ließ sich vom frühmorgendlichen Krähen des Hahns wieder wecken. In jenen Jahrhunderten war das Leben des Einzelnen durch Geburt und Stand fest in eine Sozialstruktur eingebettet, die als unveränderlich galt.

Diese Gott gewollte Lebensweise bedurfte keiner abstrakten Maße, denn es gab nichts zu planen und zu verändern, alles war vorherbestimmt. Die Zeit war kein Besitz der Menschen. Sie gehörte Gott, der allen Lebewesen ihre Zeiten gab. Weder die Zeit, noch die Menschen drängten und machten auch nichts dringlich. Zeitdruck war unbekannt.

Doch die Zeiten änderten sich. Die Moderne brach an. Symbolhaft steht die Erfindung der Turmuhr mit ihren weit hörbaren Glocken für das Zeitalter, das der Dampfmaschine und der Lokomotive vorausging. Die Zeit wurde im wahrsten Sinne des Wortes hörbar, die Uhr zum neuen Gott.

Vor allem die Bevölkerung der aus dem Boden schießenden Städte wollte sich ihren Alltag nicht mehr von der Natur, sondern von den neuen Möglichkeiten der mechanischen Zeitmessung bestimmen lassen. Die erste deutsche Schlaguhr wurde 1358 am Regensburger Rathaus befestigt. Durch die neomodischen Uhren war der Mensch erstmals in der Lage, einen Standpunkt gegenüber der Zeit einzunehmen. Anfangs war dies aufgrund fehlender Präzision nur grob möglich, die ersten Uhren zeigten lediglich die Stunden an, die Minuten wurden erst ab dem 16. Jahrhundert erfunden, als das Bedürfnis nach Genauigkeit zunahm.

Mit den Stundenuhren nahm der Mensch der Moderne die Zeit in Besitz – zumindest in seiner Vorstellung, denn Zeit kann niemand besitzen. Die Maße lagen nun nicht mehr allein in der Natur.

Die Industrialisierung ist verantwortlich für die immer genaueren Zeitmesser. Der Takt der Uhr bestimmte das Leben. Die Zyklen der Natur haben immer weniger Einfluss auf den Menschen. Die Apparaturen funktionieren immer, ob es regnet oder draußen dunkel ist. *Pünktlich wie die Eisenbahn* ist die Formel für widerstandslose Unterordnung unter die Sachlichkeit maschineller Abläufe.

Von *Benjamin Franklin* stammt 1758 der Ausspruch *Zeit ist Geld*, was besagt, dass wirtschaftliche Erträge zunehmend über Zeitgewinne realisiert wurden. Paradox: Gerade Computer, die doch der Zeitersparnis dienen, verschlingen durch Wartung, Nichtfunktionieren und Fehlersuche Unmengen an Zeit.

Die Messung der Zeit basierte früher also auf Veränderungsprozessen der Natur. Heute benutzen wir Uhren als Messinstrumente. Die **Zeit als Ordnungssystem** akzeptierend, leben wir in ihrem Takt. Termine bestimmen unser Leben, geprägt von Stress, Hektik, Raselei, Geduld, Warten. Wir planen, verlieren, gewinnen, verschenken Zeit. Pünktlich sein ist in Deutschland eine Tugend. Warten dauert eine Ewigkeit. Im afrikanischen Busch ist übrigens immer noch pünktlich, wer sechs Stunden zu spät ist.

Der Preis für unseren GüterWOHLstand ist ein ZeitNOTstand.

Die Zeit ist für den Menschen da, nicht der Mensch für die Zeit.



Warum die Zeit im Alter schneller vergeht

Schon Anfang zwanzig haben viele das Gefühl, dass ihnen die Monate zwischen Geburtstagen, Weihnachten und Ostern, die früher so lang waren, nur so dahin rennen. Es ist, als ob man in einem Rennwagen sitzt, der immer mehr beschleunigt. Die Runden werden immer weniger und kürzer. Irgendwann strahlt die Geburtstagstorte heller als ein bengalisches Feuerwerk und die Kerzen haben mehr gekostet als der Kuchen selbst.

Stellen wir uns zunächst einmal die Frage: **Ist Zeit immer gleich lang?** Gemessen – ja, gefühlt – nein. Als **kurz(weilig)** wird Zeit empfunden, wenn in dem Moment etwas Interessantes und Angenehmes passiert: die Kindheitserlebnisse, die erste Liebe, spannende Unternehmungen, eine Feier, der Urlaub, das Hobby, eine sinnvolle Arbeit. Wie sind im Flow und nehmen mit allen Sinnen bewusst wahr. Das verschafft uns zugleich intensive **Ein-DRÜCKE** im Gehirn.

Als **lang(weilig)** wird Zeit empfunden, wenn gegenwärtig wenig Interessantes, Schnelles oder Unangenehmes passiert, wie Schmerzen, Unwohlsein, Warten, Stau, Routine und eben auch Stress. Bei Stress wird die Gegenwart nur noch oberflächlich, nicht mehr bewusst wahrgenommen und erlebt. Das Leben rauscht vorbei und wird als ungelebt und kurz empfunden. Ist etwas unangenehm, werden die Erinnerungen daran und damit auch die dazugehörige Lebenszeit verdrängt – ein Selbstschutzmechanismus.

Fazit: Je wohler man sich fühlt, desto schneller vergeht also die Zeit. Je unwohler man sich fühlt, desto langsamer vergeht sie. Eine Minute ist also unterschiedlich lang oder kurz – je nachdem, auf welcher Seite der WC-Tür man sich befindet.

In der Erinnerung ist das Zeitempfinden umgekehrt. Die Erinnerung führt keinen Kalender. Erlebte Zeit speichert unser Gehirn nicht nach ihrer Dauer, sondern danach, wie intensiv und bewusst diese Erlebnisse wahrgenommen wurden. Zeit ist nur für den Menschen nur spürbar durch Erlebnisse.

Erinnerbare EinDrücke entstehen im Gehirn durch bewusstes Er-LEBEN, intensives Wahr-NEHMEN und Wohl-FÜHLEN.

Lebenszeiten in denen wenig bzw. durch Routine immer dasselbe passierte oder in denen Unangenehmes geschah, kann unsere Erinnerung kaum mit Bildern füllen. Nur wenige neue Gedanken und Empfindungen verursachten neue Nervenbahnen im Gehirn. Das Leben ist sozusagen *an uns vorbei gegangen*. Sie haben es nicht bewusst wahrgenommen oder Unangenehmes wurde verdrängt.

Lebenszeiten dagegen, die interessant, spannend und angenehm waren, empfinden wir in der Erinnerung als gehaltvoll. Positive Erinnerungen zudem bereichern das Leben auch in schlechten Zeiten.

Wir können das Phänomen auch mathematisch betrachten: Ein Jahr für einen Zehnjährigen entspricht 10% seiner bisherigen Lebenszeit; ein Jahr für einen Hundertjährigen entspräche hingegen nur 1% seiner gelebten Zeit. Somit schrumpft jedes Jahr, wobei dieser Effekt sich nach dem ersten Lebensdrittel bemerkbar zu machen beginnt, um dann von Jahrzehnt zu Jahrzehnt ausgeprägter zu werden.

Schaffen Sie sich ein neues Zeitbewusstsein! Trainieren Sie Ihr Zeitempfinden durch die Schulung Ihrer Aufmerksamkeit. Wer lernt, genau wahrzunehmen, was um ihn herum passiert, verändert sein ZEITerLEBEN und damit seine LEBENSZEIT.

Leben heißt nicht nur zu existieren und zu funktionieren, sondern das Leben zu erfahren, erfüllen und erleben.

A nachDenken: Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft

Befragte verbanden mit den Begriffen *Vergangenheit* – *Gegenwart* – *Zukunft* folgende Inhalte. Welche Assoziationen haben Sie bei den Begriffen:

Vergangenheit: Kindheit, Jugend, Abschied von Freunden, Gesundheit, Arbeit, Sicherheitsgefühl, Lebensqualität, Geschichte

Gegenwart: jetzt, Alltag, Termine, Planen der Veränderung, Weiterbildung für die Zukunft

Zukunft: ist noch weit weg, Wünsche, Ziele, Träume, Pläne, Hoffen auf Besserung, Arbeit, Wohlstand, Geld, Vorsorge, Rente, Gesundheit als Basis, Positives Denken, Zukunftsangst...

Die meisten Menschen leben mit einer unbewältigten Vergangenheit – ängstlich, sorgenvoll, etwas hoffend in die Zukunft blickend – mit einem beschleunigten Leben der Gegenwart.

*Lebe den Augenblick,
auch wenn du mit einem
Bein schon in der Zukunft
stehst und mit dem anderen
noch in der Vergangenheit.*



Leben Sie nicht in der Vergangenheit!

Wir alle kennen das: Immer wieder kehren unsere Gedanken in die Vergangenheit zurück. Dabei erinnern wir uns meist an Situationen, mit denen wir noch nicht abgeschlossen haben: *Wenn ich damals doch bloß dies oder jenes gemacht hätte*. Und dann bereuen wir, dass wir nichts mehr ändern können.

Doch die Vergangenheit ist unwiderruflich vorbei. Wir können dort nichts mehr ändern. Das Einzige, was wir tun können, ist: Wir können uns heute dankbar fühlen für alles, was wir in der Vergangenheit erlebt und erfahren haben.

Schließen Sie mit der Vergangenheit ab! Akzeptieren Sie, was war! Trauern Sie nicht länger Dingen nach, an denen Sie nichts mehr ändern können! Diese Energien sind vergeudet.

Beenden Sie Streitigkeiten, entschuldigen Sie sich, verzeihen Sie! Vergeben Sie allen Personen, die Ihnen wehgetan haben! Eltern, Verwandten, Bekannten, Mitschüler, Lehrern, Ex-Partnern, Ex-Chefs! Sie konnten damals nicht anders. Vielleicht tut ihnen das Geschehene indessen leid oder sie haben es vergessen.

Wenn Ihnen das Verzeihen noch etwas schwer fällt, versuchen Sie es Mal mit dieser Sichtweise: Vielleicht haben Sie im Laufe Ihres Lebens einige „falsche“ Menschen kennen gelernt, damit Sie, wenn Sie die Richtigen treffen, das auch zu schätzen wissen und dankbar dafür sind.

Schauen Sie dankbar und freudig auf Positives zurück! Nur so verliert die Vergangenheit die Macht über Ihre Gegenwart und das Jetzt bekommt eine Chance.

Leben Sie nicht in der Zukunft!

Menschen, die zu sehr in die Zukunft schauen, machen sich häufig Sorgen und denken: *Was, wenn dieses und jenes passiert?* Obwohl wir wissen, dass die meisten **Sorgen** nie eintreffen.

Oder sie projizieren das eigentliche Leben und ihr Glück in die Zukunft: *Wenn ich erst genug Geld habe, schlanker, schöner, klüger bin, dann... / Wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann mache ich dies und jenes. / Wenn ich Rentner bin, ...* Der Traum vom perfekten Leben – das sind weder Ziele, noch Visionen, sondern Illusionen.

Sorgen und Illusionen halten uns davon ab, das Leben heute zu genießen. Keiner kann wissen, was morgen sein wird. Versuchen Sie nicht Ihr Leben „aufzusparen“. Das bringt nur Frust. Natürlich ist es wichtig, von Zeit zu Zeit in die Zukunft zu schauen, um zu überlegen, wo es hingehet und den Weg festzulegen. Aber sobald klar ist, was Sie wollen, kehren Sie zurück und leben heute! Nehmen Sie das Leben mit all seinen Schwierigkeiten an und machen das Beste daraus, wie schwer es auch manchmal ausschauen mag.

Nur jetzt können Sie etwas dafür tun, das Ihr Leben in Zukunft leichter und zufrieden stelender wird.

*Wenn ein schöner
Moment zu Ende geht:
Weine nicht,
weil es vorbei ist.
Lache, weil es
überhaupt passiert ist.*



Leben Sie in der Gegenwart!

ICH BIN immer nur in diesem einen Augenblick – JETZT. Jetzt ist der Augenblick, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erleben. Jetzt ist der Augenblick, das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen alles zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken – ganz Mensch zu sein. HIER und JETZT – Augenblick um Augenblick.

Leben im Hier und Jetzt heißt: bewusst mit seiner LebensZeit umzugehen. Leben Sie also nicht in der Vergangenheit und träumen Sie nicht nur von einer schönen Zukunft! Leben Sie heute für Heute, nicht für Morgen.

Genießen Sie die EreignisZeit ohne UhrZeit! Verzichten Sie auf zur Eile mahnende Zeiger. Denken Sie an das selbstvergessene Spiel von Kindern, die voll im Erleben sind. Suchen Sie Ruheinseln – die Badewanne, eine Parkbank, ein Café!

Erfüllen Sie sich Ihre Träume! Setzen Sie Ihre Prioritäten! Leben Sie so, als ob es morgen vorbei sein könnte, ohne dass Sie etwas bereuen würden, dass Sie noch nicht getan haben! Nehmen Sie jede Chance wahr, die das Leben Ihnen bietet! Erledigen Sie alles, was noch unerledigt ist!

Sagen Sie sich: *Mein Leben findet jetzt statt, genau in dieser Sekunde. / Ich lebe achtsam im Hier und Jetzt und nehme das Jetzt mit allen meinen Sinnen wahr. / Ich bin mir der kleinen Freuden meines täglichen Lebens bewusst. / Jetzt ist die Zeit zu leben. Jetzt werde ich aktiv und nutze die Zeit, die ich habe, um meine Ideen umzusetzen.*

Liebst du das Leben? Dann verschwende nicht die Zeit! Denn das ist der Stoff, aus dem das Leben gemacht ist! (Benjamin Franklin)

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Bei einer Teezeremonie fragte ein Mann einen alten Zenmeister: „Herr, was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Ich wäre auch gern so glücklich wie du.“ Der Alte antwortete lächelnd: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich und wenn ich liebe, dann liebe ich.“

Der Fragende schaute etwas betreten in die Runde. Dann fasste er seinen Mut zusammen und wandte sich nochmals an den Meister:

„Bitte, treibe keinen Spott mit mir! Auch ich schlafe, esse, gehe und liebe. Aber ich bin nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. ...“ Die Unruhe und den Unmut des

Mannes spürend, fügte der Meister hinzu: „Sicher liegt auch ihr, ihr geht, esst und liebt. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon an das Aufstehen. Während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet.

Während ihr esst, überlegt ihr, wohin ihr danach gehen werdet und wenn ihr liebt, dann prüft ihr. So sind eure Gedanken ständig

woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. ... In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lebt im Jetzt und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

*Das Leben ist nur da
wirklich, wo ICH BIN.
(G.I. Gurdjeff).*



Kaffeehaus contra Coffee to go

Inspiration: *Wie oft hast du das schon gehört, gelesen und dir vorgenommen mehr im Hier und Jetzt zu sein? Und wie oft ist der kostbare Augenblick dir wieder entglitten? Na und! Hier ist schon der nächste, auf den du deine Aufmerksamkeit richten kannst, immer wieder aufs Neue... jetzt... und jetzt... und jetzt... Gib nicht auf! ... Nur im Hier und Jetzt enthüllt sich dir das Leben in seiner ganzen Fülle und Möglichkeiten! Im Hier und Jetzt hast du genügend Energie, um die Dinge auf den Weg zu bringen, deren Erfüllung wichtig für dich ist. Im Hier und Jetzt hast du die Kraft, dich den Herausforderungen zu stellen. Nur im Hier und Jetzt wirst du ganz Mensch sein und lebst wirklich leidenschaftlich.*

Je mehr du im gegenwärtigen Augenblick lebst, desto mehr wirst du dich selbst und das Leben lieben. Und je mehr du dich selbst und das Leben liebst, umso mehr werden sich andere von dir angezogen fühlen... Der gegenwärtige Augenblick ist der Schlüssel zu einem leidenschaftlichen, glücklichen und erfüllten Leben.

Nehmen Sie intensiv wahr! Genießen Sie den Augenblick!

Unser Alltag rauscht in seiner Vielfalt oft zu schnell und damit oberflächlich an uns vorbei. Nehmen Sie die Momente des Tages als Gelegenheiten zum er-Leben! Legen Sie Achtsamkeit und Konzentration auf das, was gerade passiert und nehmen Sie intensiver wahr! Ganz bei der Sache zu bleiben, ohne dabei an etwas anderes zu denken, erzeugt *Flow* – ein Zustand des Glücks.

Sinne wecken: Morgens sind die Sinne noch unverbraucht.

Tanken Sie gesunde, natürliche Reize! Lassen Sie Licht, frische Luft und Vogelgezwitscher ins Zimmer! Nehmen Sie mit allen Sinnen nach und nach *wahr* – erst fühlen, dann hören, riechen,



sehen, schmecken. Machen Sie einen Spaziergang gleich nach dem Aufstehen! Laufen Sie barfuß durch taunasses Gras! Graben Sie Ihre Zehen in den Sand!



Schaffen Sie sich positive KörperErlebnisse! Positive Sinnes-Wahrnehmungen sorgen für innere Harmonie und unterstützen so eine positive Ausstrahlung. Sehen, riechen, schmecken, hören, spüren – er-LEBEN, was die Welt uns bietet. Ein fallendes Blatt, die Stimme eines Kindes sind kleine Kostbarkeiten.

Saugen Sie das Leben in sich ein! Leben heißt nicht nur zu existieren und zu funktionieren. Genießen Sie die kleinen Freuden des Alltags als Sternstunden des Lebens: Spielen, Schmöckern, Schmusen, Herumalbern, Faulenzen.

Suchen Sie Ruhe-Inseln (Badewanne)! Gönnen Sie sich eine Siesta, einen Cafehausbesuch, ein Sonnenbad auf der Parkbank, eine Massage!

Genießen Sie, was da ist! Versuchen Sie an allem, was Sie tun, die positiven Seiten zu entdecken! **Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf Angenehmes!** Schauen Sie schöne Objekte ein wenig länger an, berühren Sie diese! Registrieren Sie Details – das kann eine Blume, eine Melodie, Kaffeeduft oder Schokoladengeschmack sein. So steigern Sie Ihre Lebensqualität und Lebensfreude.



Nehmen Sie Alltägliches intensiver und mit allen Ihren Sinnen wahr! Verlangsamen Sie Routinearbeiten! Versinken Sie in ihnen – wie in einer Meditation.

Machen Sie sich Ihre Fünfsterne-Freuden bewusst! Worauf wir uns konzentrieren, bestimmt, wie wir uns fühlen. Schreiben

Sie Ihre kleinen, alltäglichen Glücks-Momente auf und ergänzen Sie diese laufend. Nutzen Sie dazu ein kleines Büchlein, welches Sie immer bei sich haben oder post-its, die Sie in Ihrer Wohnung oder an Ihrem Arbeitsplatz verteilen können. Dadurch wird die Aufmerksamkeit auf Glücksmomente gelenkt und Sie fühlen sich länger und intensiver glücklich.

Benennen Sie die Dinge laut (wie Kinder, die sprechen lernen) oder auch mal falsch: Sagen Sie zum Baum *Tasse*. Das ist gar nicht so einfach. Ihr Auge sieht dann aber wieder genauer hin, das Gegenwartsbewusstsein steigt und der Stress lässt auch nach. Durch die Vernetzung beider Gehirnhälften bleiben die Momente intensiver in Erinnerung. Das gleiche passiert, wenn Sie für Routinearbeiten mal die linke Hand benutzen (wenn Sie Rechtshänder sind). Essen Sie mit der falschen Hand! Da Sie aufpassen, dass nichts herunter fällt, essen Sie langsamer und bewusster! Es wird Ihnen noch besser schmecken.

Die Zeit kommt aus der Zukunft, die nicht existiert, in die Gegenwart, die keine Dauer hat, und geht in die Vergangenheit, die aufgehört hat zu bestehen.
(Augustinus)



Schluss mit Multitasking

Beim Zirkuskunststück „Die chinesischen Teller“ kommt es darauf an, so viel zerbrechliches Geschirr wie möglich gleichzeitig auf langen wackeligen Stäben am Rotieren zu halten. Manche Tage kommen uns ähnlich vor: Eine kaum noch übersehbare Anzahl von Aufgaben fordert gleichzeitig die volle Aufmerksamkeit.

Beim Computer bedeutet *Multi-Tasking*, dass er mehrere Arbeitsabläufe gleichzeitig erledigt. *MultiTasking* bezeichnet also ein *ParallelArbeiten*. Vielbeschäftigte Menschen versuchen das auch: Sie telefonieren beim Autofahren, lesen Zeitschriften beim Essen und stehen ständig unter Dampf. Eigentlich bewundernswert, doch verbunden mit einer hohen Fehlerquote.

Multitasking beim Menschen führt immer dazu, dass keine der Aufgaben wirklich gut gemacht wird. Fakt ist: Wer zu viel zu tun hat und das alles auf einmal erledigen möchte, kommt letztendlich ganz durcheinander und wird hektisch. Was vielen Hektikern nicht klar ist: Oft sind sie, durch die Fehlerbehebung, viel langsamer als Menschen, die eines nach dem anderen angehen.

Fazit: Der Mensch ist für das Multitasking nicht geschaffen.
Konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe!

*Schaue nicht zurück und trauere um das Vergangene,
denn es ist passiert. Sorge dich nicht um die Zukunft,
die erst noch geschieht. Lebe in der Gegenwart und
mache sie zu etwas Schönem, an das du dich gern erinnerst.*
(Ida Scott Taylor)

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit

K. Speder

Erfolg

mehr als Macht, Ruhm, Geld

SelbstManagement

SelbstBestimmung

Motivation

Schuld & Verantwortung

WachstumsZone

LebensBremsen

Chancen wahrnehmen

LebensVeränderung

Entwicklung

Ziele & Visionen

Entscheidungen treffen

BeRUfung

SCM

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit



K. Speder

Motivation

... ein Motiv haben für Aktion

SelbstMotivation
Motivationsquellen
GefühlsPrinzip
Begeisterung
LebensEnergie

LebensBremsen
WachstumsZone
Motivator & Demotivator
Aufschieberitis
FremdMotivation

Kerstin Speder

KERSTIN SPEDER, geb. 1968, ging schon früh ihren eigenen, besonderen Lebensweg. Sie wuchs in Norddeutschland und Ungarn auf. Bereits als Jugendliche interessierte sie sich intensiv für das WARUM im Leben – das „ErLeben & WohlFühlen“.

Nach dem Abitur studierte Kerstin Speder Sprach- und Literaturwissenschaften, Geografie, Psychologie und Pädagogik. Doch sie wurde nicht, wie vorgesehen, Lehrerin, sondern folgte ihrer BeRUFung als Persönlichkeitstrainerin. Heute ist Kerstin Speder in inspirierenden Vorträgen und Workshops zu erleben. Durch ihre erfrischende und kompetente Art vermag es die Unternehmerin und Lebensexpertin ihre Mitmenschen immer wieder zu beGEISTern.

Für mich gibt es nichts Schöneres als einen Menschen zu erleben, der das Besondere in sich entdeckt und seine Träume verwirklicht, egal, in welcher Lebenssituation er gerade steckt und welche körperlichen Voraussetzungen er mitbringt.



Sie haben Fragen oder Anregungen, Interesse an einem privaten oder berufsbezogenen Coaching, einer Beratung oder Fortbildung?

So erreichen Sie mich persönlich

Telefon + 49 (0)3868 400 216 E-Mail info@speder-consult.de

Mobil + 49 (0)171 671 8 617 Internet www.speder-consult.de

Meine Arbeitsgebiete

Top-Vorträge: „Glücklich SEIN kann man lernen“ & „Leben – wann denn, wenn nicht heute!“

Beratung & Coaching für mehr Lebensqualität: „Endlich leben“ – mit mehr Energie, Motivation & Lebenszufriedenheit

SelbstLernKurs: „Mehr vom Leben – Basiswissen Persönlichkeit“ + PrivatCoaching per E-Mail, Telefon, Skype

Sensitive Wanderungen „Die Kraft der Natur“ & **GlücksWochenEnden** „erLeben & wohlFühlen“

Buch & Lesung: „MutMachGeschichten“ – heitere & besinnliche Geschichten aus aller Welt

FachMedien, SelbstLernKurse, Vorträge & Workshops

Erfolg – ist mehr als Macht, Ruhm & Geld

Motivation – heißt ein Motiv haben für Aktion

LebensZeit – ist Zeit zum Leben

Regeneration – zu sich kommen, statt außer sich zu geraten

Aufschieben – Morgen wird's gemacht! Versprochen!

Charisma – Ausstrahlung ist erlernbar

Charaktere & soziale Kompetenz

SelbstWertGefühl & SelbstBewusstSein entwickeln

Emotionen – Gefühle aus-lösen, wahr-nehmen, ent-decken

Angst – durch Handeln bewältigen

Depression – wenn die Seele Pause macht

Inspirationen & Leseproben: www.speder-consult.de / Medien



MutMachGeschichten

erlesen von Kerstin Speder

128 Seiten humorvolle, inspirierende
Geschichten & Sprüche

gebundene Ausgabe, Paperback
14 x 20 cm, stilvoll schlicht gestaltet
mit schwarzweiß-Fotografien

gedrucktes Buch: 12,90 EUR

e-book: 8,00 EUR

Es ist ein kraftvolles Buch zum Selberlesen und Verschenken.

BESTELLUNGEN – so einfach geht es! Dieses Buch hat keine ISBN. Es ist direkt bei der **Herausgeberin Kerstin Speder** erhältlich. **Freuen Sie sich auf den persönlichen Kontakt!**

Telefon +49 (0)3868 - 400 216

Mobil +49 (0)171 - 671 8 617

E-Mail medien@speder-consult.de

Internet www.speder-consult.de

Adresse SPEDER consult (Inh. Kerstin Speder)
Gartenstraße 42, D -19077 Rastow

Angaben: Buchtitel, Anzahl der gewünschten Exemplare, Lieferanschrift / Rechnungsanschrift (wenn diese abweicht)

Signierung/Widmung: Geben Sie bitte den Text an!

Die **Bezahlung** erfolgt per Überweisung.

Die **Rechnung** liegt der Sendung bei.

Lieferzeit: ca. 3 Werktage ab Bestelleingang

Kosten: Buchpreis zzgl. Porto

Gratis: Je 10 Bücher pro Bestellung erhalten Sie 1 Exemplar gratis.

INHALT

Manchmal schafft man es jahrelang nicht, seine Lebenssituation zu ändern, obwohl man unzufrieden ist. Und dann gibt es Momente, in denen ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Den eigenen Lebensweg gehen, Probleme bewältigen und Chancen ergreifen, erfordert oftmals viel Mut und Kraft. In diesem Buch hat Kerstin Speder für Sie die schönsten MutMachGeschichten aus aller Welt und Weisheiten des Lebens zusammengetragen, damit auch Sie das Leben genießen können, egal wie schwer die Last Ihres Alltags auch immer ist oder welchem Stern Sie gerade folgen.

Die Schnecke und der Kirschbaum

Ein Meister wurde gefragt, ob er es nicht manchmal leid sei und sich entmutigt fühle, wenn all seine Mühe kaum Früchte trägt. Da erzählte er folgende Geschichte: Es war einmal eine Schnecke, die sich an einem nasskalten, grauen und stürmischen Frühjahrstag aufmachte, am Stamm eines kahlen Kirschbaumes hinaufzuklettern. Die Spatzen, die überall im Garten saßen, lachten über die Schnecke und zwitscherten: „Du bist ja ein Dummkopf, schau doch, da sind überhaupt keine Kirschen am Baum! Warum machst du dir die Mühe, da hochzuklettern?“ Doch die Schnecke kroch unbeirrt weiter und sagte zu den Spatzen: „Das macht mir nichts! Bis ich oben angekommen bin, sind Kirschen dran!“

Leseprobe auf www.speder-consult.de / Medien

REFERENZ: *Nachdem ich das Buch in der Hand hatte, ließ ich es nicht mehr los, bis alle Geschichten gelesen waren. Diese sind leicht zu lesen und regen trotzdem zum nachdenken an. Oft beendet man die Geschichten mit einem leichten Lächeln und man sagt sich: genauso ist es wirklich! (Heiko Schwichtenberg, Philosophielehrer)*

Beratung & PrivatCoaching

PersönlichkeitsEntwicklung & LebensVeränderung

Profitieren Sie von interessanten Erkenntnissen und Denkanstößen für mehr Energie und Freude im Alltag! Lassen Sie sich für Veränderungen und mehr Lebensqualität motivieren!

Was bietet Ihnen die Beratung?

In einem Gespräch analysieren wir **Ihre Situation und persönlichen Handlungsmöglichkeiten**. Gemeinsam stellen wir dann die **Schritt-für-Schritt-Aufgaben** so zusammen, dass Sie diese **nach Ihrem eigenen Tempo** bewältigen können.

Bei Problemen und in Krisen können Sie von mir **Verständnis und besondere Unterstützung** erwarten. Gemeinsam finden wir **für den Alltag umsetzbare Lösungen**.

In den meisten Fällen reicht schon ein Termin, um die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Gönnen Sie sich eine Beratung mit dem Ziel: Mehr LebensZufriedenheit & Energie.

Die Beratung kann in einem **persönlichen Gespräch, per Telefon, E-Mail oder Skype** erfolgen.

telefonische Erstgespräche (kostenfrei) montags 13 - 14 Uhr

Terminvereinbarungen mit Kerstin Speder (Päd./Psych.)

Telefon: 03868 - 400 216

Mobil: 0171 - 671 8 617

E-Mail: info@speder-consult.de

www.speder-consult.de