

„Wer schneller lebt, ist eher fertig – ein AnGebot zur Entschleunigung“!

Ich begrüße Sie recht herzlich zu unserem Seminar „Wer schneller lebt, ist eher fertig – ein AnGebot zur Entschleunigung“!

Vieles ist eine Sache der Einstellung – auch bei der Zeit. Unsere Einstellung zur Zeit entscheidet darüber, wie wir mit der Zeit umgehen. In diesem Seminar geht es darum, unsere Einstellungen bewusst machen und uns zu überlegen, welche Alternativen es gibt.

Das gibt uns die Chance, unser Leben bewusst zu gestalten. Dabei geht es nicht unbedingt darum, unser Leben umzugestalten. Noch wichtiger ist es, dass wir uns an diesen drei Abenden für einige Augenblicke neben uns stellen und uns fragen, wie unser Verhältnis zur Zeit ist. Auf dieser Grundlage können wir überlegen, ob das für uns so ok ist oder ob die Zeit reif ist, uns um eine andere Einstellung zu bemühen.

Wie machen wir das konkret? Wir nehmen uns die Zeit, über uns nachdenken (z.B. gleich mit Hilfe eines Arbeitsblatts mit Fragen zur „persönlichen Besinnung“). Wir hören Kurzreferate über unser Umgang mit der Zeit und alternative Sichtweisen. Wir tauschen uns darüber in kleinen Gruppen und/oder im Plenum aus. Und wir hören Musik – auch zur Entschleunigung

Arbeitsblatt: Fragen zu unserem Umgang mit der Zeit

Wenn Sie eine exakte Einschätzung Ihrer eigenen Neigung zum inneren Zeitdruck erhalten wollen, müssen Sie ein großes Spektrum von Verhaltensweisen betrachten. Sie könnten damit beginnen, Ihr Verhalten in bezug auf diese zehn Punkte zu überdenken:

1. Interesse an der Uhrzeit: Sind Sie sich – verglichen mit anderen Menschen – der jeweiligen Uhrzeit besonders bewusst? Schauen Sie zum Beispiel oft auf die Uhr? Oder gehören Sie vielmehr zu den Menschen, die manchmal die Zeit oder sogar den Wochentag vergessen?
2. Redemuster: Wie hastig sprechen Sie? Neigen Sie dazu, schneller zu sprechen als andere Menschen? Wenn jemand zu lange braucht, um auf den Punkt zu kommen, haben Sie dann das Bedürfnis, ihn ein bisschen zu drängen? Akzeptieren Sie Unterbrechungen?
3. ...

(Fortsetzung am Sonntag, den 25. Februar, ab 17:00 Uhr in der Adventgemeinde Frankfurt-Zentrum)