

Weniger funktionieren, mehr „sein“

Bist du jemand, der To-do-Listen schreibt? Wenn nicht mit Stift und Papier oder Tastatur und Bildschirm, dann vielleicht in Gedanken?

Jetzt, am Beginn fünf langer Schulwochen bis zu den Osterferien, hat sich bestimmt einiges auf deiner Liste angesammelt – für die nächste Schulaufgabe lernen oder wahrscheinlich sogar gleich für mehrere, alten Stoff nacharbeiten, Hausaufgaben machen, den nächsten Schultag vorbereiten, dieses abgeben, jenes besprechen, dies organisieren, jenes besorgen...

Wir kommen um unsere Verpflichtungen nicht herum und To-do-Listen können uns durchaus eine Hilfe sein.

Aber warum schreiben wir nicht auch einmal eine Liste mit lauter Dingen, die wir einfach gerne machen, die uns gut tun? Wir könnten sie unsere „To-be-Liste“ nennen. Sie soll uns dabei helfen, mehr zu „sein“, anstatt nur zu leisten. Zufriedener und ausgeglichener sein. Nicht nur funktionieren, sondern mehr leben.



Probiere es einmal aus und schreibe dir für diese Woche eine solche „To-be-Liste“. Was gehört für dich dazu? Manchmal genügen schon kleine Dinge, die gar nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Ein kurzer Spaziergang in der Natur, ein paar Seiten in einem spannenden Buch lesen, Musik hören...

Nimm dir bewusst jeden Tag etwas Zeit, um diese Dinge in die Tat umzusetzen. Solche Auszeiten sind auch wichtig, um für andere Aufgaben wieder neue Kraft zu schöpfen. Es kann also sein, dass dir mithilfe deiner „To-be-Liste“ wiederum das Umsetzen deiner To-do-Liste leichter fällt.