

## Vom achtsamen Umgang mit der eigenen Lebenszeit

### Das Gute wahrnehmen

Kritik und Selbstkritik helfen Ihnen zu erkennen, wo Veränderungen in Ihrem Leben angesagt sind. Doch die dafür nötige Kraft erhalten Sie aus dem Wahrnehmen des Geglückten im Alltag. Der Tagesrückblick des *Ignatius* dient Ihnen dazu, sich an Geglücktes konkret zu erinnern.

simplify-Übung: Stärken Sie die Wahrnehmung des Geglückten. Nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie sich über etwas freuen, eine Münze aus Ihrem Geldbeutel und stecken Sie die in eine Jackentasche oder ein Seitenabteil Ihrer Handtasche. Am Abend nehmen Sie jede einzelne Münze und erinnern sich konkret, warum Sie diese eingesteckt haben. So sehen Sie, was Sie während des Tages an Gutem eingenommen haben.

### Im Hier und Jetzt leben

So wichtig das Planen der Zukunft auch ist: Wer die Gegenwart nur an ihrem Nutzen für die Zukunft misst, entwertet sie. Geben Sie der Gegenwart ihren Wert zurück.

simplify-Übung: Halten Sie irgendwann mitten im Tag inne und konzentrieren Sie alle Ihre Sinne auf die Gegenwart: Was sehen Sie? Was riechen Sie? Was hören Sie? Was fühlen Sie mit Ihren Händen? Spüren Sie Ihren Standpunkt: Was trägt mich? Was ist alles unter mir? Denken Sie nach oben: Was ist über mir? Wo beginnt die Unendlichkeit des Alls?

### Sich für andere öffnen

Sie können nicht für jeden Menschen, dem Sie begegnen, da sein. Aber wenn Sie sich mit einem Menschen näher beschäftigen, etwa bei einem Treffen oder einem Telefonat, dann schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Machen Sie nicht nebenbei etwas anderes und seien Sie mit den Gedanken nicht schon beim nächsten Termin.

simplify-Übung: Beim nächsten Gespräch zeigen Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Wertschätzung: Seien Sie präsent. Stimmen Sie sich darauf ein, indem Sie Ihr Handy vor dem Gespräch komplett ausschalten oder es zu Hause in Ihrem Büro liegen lassen.

### Reifen lassen

„Schneller, schneller!“ heißt heute in vielen Bereichen die Devise. Doch nicht alles im Leben lässt sich beschleunigen: die Entwicklung einer Freundschaft, das Loslassen einer geliebten Person, berufliche Neuanfänge oder große Visionen – das alles braucht Zeit zum Wachsen und Reifen. Diese Zeit lässt sich nicht im Voraus genau festlegen oder gar beschleunigen.

simplify-Übung: Stellen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände aufs Zwerchfell und atmen Sie hörbar tief ein und aus. Spüren Sie, wie tief Ihr Atem nach unten reicht und Sie innerlich belebt? Üben Sie diesen „langen Atem“ statt kurzatmiger Hektik.

### Das Ganze leben

Nicht nur die Hoch-Zeiten Ihres Lebens sind wertvoll, sondern auch die, in denen es um Abschied, Krankheit, Leid, Trauer oder Scheitern geht.

simplify-Tipp: Weichen Sie schmerzhaften Themen bei sich und anderen nicht aus. Beispiel: Wem gekündigt wurde, der verschwindet oft sang- und klanglos von seinem Arbeitsplatz. Besser: Verabschieden Sie sich offiziell von einem gekündigten Kollegen. Falls Ihnen gekündigt wurde: Verabschieden Sie sich selbst von Ihren Kollegen, beispielsweise mit einem kleinen Umtrunk. Dadurch legen Sie für den Betroffenen und sich selbst einen wesentlichen Grundstein für einen positiven Neuanfang.

*Diplom-Theologe und Diplom-Kaufmann Benno Kuppler SJ bietet Vorträge, Seminare und persönliches Coaching in den Bereichen Werte – Wirtschaft – Weiterbildung an. Seine Website: [www.we-wi-we.de](http://www.we-wi-we.de).*