

„Es gibt eine Zeit für die Arbeit. Und es gibt eine Zeit für die Liebe. Mehr Zeit hat man nicht.“

COCO CHANEL, MODEDESIGNERIN (1883–1971)



„Die Zeit verweilt lange genug für denjenigen, der sie nutzen will.“

LEONARDO DA VINCI, MALER UND UNIVERSALGELEHRTER (1452–1519)

Das sagen KLUGE KÖPFE über die Zeit



„Die Zeit heilt nicht alle Wunden, man lernt mit der Zeit nur, besser zu verdrängen, was einem wehgetan hat.“

COSMA SHIVA HAGEN, SCHAUSPIELERIN (*1981)



muss nicht groß sein, es muss nur für beide als wertvoll erlebt werden. Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind gerade beschäftigt, spielen Sie mit ihm. Lassen Sie sich von ihm etwas erklären, sich in seine Welt entführen. Auch eine Idee: zusammen etwas Verrücktes machen, sich verkleiden, mit den Händen essen... Das Kind darf bestimmen! Das schafft wunderbare gemeinsame Erinnerungen.“

... mit Freunden

„Nicht für alle Freunde können wir die Zeit aufbringen, die eine richtig gute Freundschaft benötigt, es ist leider so. Deswegen sollte man sich fragen: Wer ist wirklich mein Freund/meine Freundin? Was will ich von dieser Freundschaft? Was brauche ich? Mit wem verbringe ich gern Zeit? Und wie? Mit manchen unternimmt man am liebsten etwas – geht joggen, ins Kino. Mit anderen redet

man die Nächte durch. Egal was es ist, Hauptsache, Sie finden zusammen ein Ritual, das Vertrauen und Nähe wachsen lässt. Auch wenn Sie dabei mal Kompromisse eingehen müssen. Vergessen Sie nicht, die jeweilige Familiensituation zu berücksichtigen. Junge Eltern zum Beispiel haben oft wenig Zeit für Freunde. Aber das ändert sich auch wieder.“

... mit den Eltern

„Als Erwachsener braucht man einen neuen Umgang mit seinen Eltern, eine andere Ebene. Auch wenn das manchmal nicht leicht ist, es lohnt sich: Man erfährt viel darüber, wo man herkommt, was einen geprägt hat. Und möchte man nicht, wenn man selbst älter ist, mit seinen Kindern genau so die Zeit verbringen? Meine Empfehlungen: Machen Sie in Ruhe einen Spaziergang mit Ihren Eltern, mit jedem einzeln, und

fragen Sie sie nach ihrer Vergangenheit. Was haben sie als junge Menschen gern gemacht? Wie haben sie sich verliebt? Etc. Noch besser: zusammen mit ihnen an die Orte der Vergangenheit reisen. Sie können dabei wichtige Familiengeheimnisse erfahren.“

... mit sich selbst

„Selbst wenn es um die Menschen geht, die uns am Herzen liegen – wenn jeder an uns zerzt, kommen wir aus der Balance. Jeder braucht Zeit für sich, eine Art Schaukelstuhl für die Seele. Tun Sie sich etwas Gutes, eine Massage, Shoppen, Faulenzen. Träumen Sie, überlegen Sie, was Ihnen im Leben wichtig ist. Wenn Sie sich selbst Zeit widmen, dann haben Sie auch wieder genügend Kraft für die Quality Time mit den anderen.“

Buchtipps: Bernd C. Trümper, „Quality Time“, Plassen Verlag, 19,99 Euro, my-qt.de

Mehr „Quality Time“ statt Hetze: SO GELINGT ES

Wertvolle Momente wahrnehmen statt husch, husch erledigen: Ein Experte verrät, wie das geht – mit Ihren Lieben und sich selbst

Wer Zeit intensiver erleben will, sollte den Fokus auf Qualität statt Quantität setzen, sagt Kommunikationstrainer Bernd C. Trümper. Sein Rat: „Quality Time – diese als wertvoll empfundene Zeit – erleben wir, wenn wir in Beziehungen investieren. Denn nur so bekommen wir jene Momente, an die wir uns gern erinnern.“ Seine Tipps:

Quality Time ... mit dem Liebsten

„Liebe entsteht dadurch, dass man dem anderen Zeit ‚schenkt‘. Setzen Sie sich feste Zeitpunkte, einen Abend in der Woche zum Beispiel, und brechen Sie da bewusst aus dem Alltag aus, als würden Sie zusammen eine ‚Insel‘ besuchen. Reden Sie über Wünsche, Träume. Keine Gespräche darüber,

wer wann den Geschirrspüler ausräumt. Was hilft: sich daran zu erinnern, was man als Jungverliebte gern unternommen hat, und das wieder aufleben zu lassen. Ich rate Paaren, sich bewusst Kinofilme auszusuchen, anzusehen und über das Erlebte zu sprechen. Es gibt fantastische Filme, die eine langfristige, glückliche Beziehung fördern. Auch regelmäßige Urlaube zu zweit sind super. Lassen Sie die Kinder mal bei den Großeltern und genießen Sie die Zweisamkeit.“

... mit den Kindern

„Kinder wollen nicht nur neues Spielzeug. Sie wollen, dass man ihnen zuhört, auf sie eingeht. Das Zeitfenster

So schnell lebt DIE WELT

Alles ist relativ: wo gehetzt wird, wo man Pünktlichkeit eher gelassen sieht

SCHRITTEMPO

Flanieren oder marschieren? Der Psychologe Robert Levine untersucht die Gehgeschwindigkeit in Großstädten weltweit. Das Ergebnis: Am zackigsten geht man in der Schweiz. Deutschland landete hinter Irland auf Platz drei der Hetz-Nationen.



PÜNKTLICHKEIT

Pünktlichkeit ist Einstellungssache: So gilt es in der Deutschschweiz als höflich, etwa fünf Minuten vor dem verabredeten Zeitpunkt einzutreffen. In der französischsprachigen Westschweiz hingegen kommt man lieber fünf Minuten nach dem verabredeten Zeitpunkt.

MULTITASKING

Während die Deutschen gern ein Vorhaben nach dem anderen erledigen (= monochrome Kultur), ist es in Frankreich üblich, mehrere Tätigkeiten gleichzeitig anzugehen (= polychrone Kultur).

@ Nützliche Tipps zum Thema Zeitersparnis auch auf freundin.de/zeitsparen