

Zeit – Investition in die Zukunft



Jeder sollte sehr daran interessiert sein, die Zeit auszukaufen. Es ist nicht zu leugnen, dass am Ende jeden Tages alle 24 Stunden „ausgegeben“ worden sind. Der Unterschied, ob ein Leben als erfüllt oder unerfüllt empfunden wird, liegt häufig darin, ob wir unsere Zeit bewusst investieren, also unser Leben aktiv gestalten, oder alles nur auf uns zukommen lassen. „Quality-Times“, also Qualitätszeiten, sind in meinem Leben zu einem der wichtigsten Dinge geworden. Dazu gehören folgende sechs Bereiche:

1. Zeit mit dem Ehepartner

Investiere zwei bis vier Abende im Monat und zwei bis drei Wochenenden im Jahr in deine Ehe. Verbringe diese Zeiten allein mit deinem Partner. Das sind deine

Inseln, die dir helfen, das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren. Denke daran: Dein Ehepartner ist Gottes kostbarstes Geschenk für dich. Pflege es! Organisiere einen Babysitter für den Nachwuchs, geht Essen, schaut euch einen Film im Kino an oder macht einen langen Spaziergang. Tut das, was euch Spaß macht; hierzu gehören auch zärtliche Aktivitäten.

2. Zeit mit deinem Kind

Nimm dir für jedes Kind einzeln Zeit. Zum Beispiel einmal im Monat einen Nachmittag. Lass das Kind entscheiden, was ihr unternehmen wollt. Zum Beispiel ein Schwimmbadbesuch, Spielplatz, Kino, Zoo und McDonald's, einem Spaziergang mit Picknick oder dem Spielen eines Brettspiels. Diese Zeiten werden dir und deinen Kindern noch wichtig sein, wenn diese selbst längst erwachsen sind und eine eigene Familie haben!

3. Zeit mit der ganzen Familie

Reserviere Zeiten, die nur deiner Familie gehören. Nimm hierzu am besten Samstage und plane mehrere im Jahr für spezielle Familienaktivitäten. Denn so wie die Ehe „Inseln“ benötigt, so braucht es auch die Familie. Plane Radtouren, Picknick, den Besuch eines Freizeitparks, einen gemeinsamen Kinobesuch oder ähnliches.

4. Zeit mit deinen Eltern

Vor einigen Jahren habe ich begonnen, mich mehrmals jährlich abwechselnd mit meinem Vater und meiner Mutter regelmäßig zu treffen. Wir haben dann drei bis vier Stunden Zeit zusammen. Diese Zeiten sind uns sehr, sehr kostbar geworden. Als Krönung fahre ich alle fünf Jahre mit jedem der beiden alleine für ein paar Tage weg. Wenn deine Eltern noch leben und du diese Chance hast, sie ganz neu kennen zulernen, möchte ich dich ermutigen, hierfür bewusst Zeit zu investieren. Denke daran: Hierfür gibt es ein „zu spät“!

5. Zeit mit Freunden

„Wir müssten uns ja mal wieder treffen!“ So ein Satz ist häufig ernst gemeint, und doch ändert man oft nichts, weil ja die nächste Zeit keine Zeit ist. Meine Frau und ich haben

das Problem dadurch gelöst, dass wir uns jährlich eine gewisse Anzahl an freien Abenden in unserem Kalender blockieren, die wir für Zeiten mit Freunden reservieren. Inzwischen mache ich Verabredungen auch bereits ein Jahr im voraus. Das Schöne dabei ist, ich kann mit all den Menschen viel Zeit verbringen, die mir auf dem Herzen liegen. Freundschaft und Liebe definieren sich immer in vier Buchstaben: Z-e-i-t. Verwende sie, um Freundschaften zu entwickeln!

6. Zeit mit Dir selbst

Lass dich selbst nicht zu kurz kommen. Du sollst den Nächsten lieben wie dich selbst. Also drücke das auch in Zeit dir selbst gegenüber aus.

Nimm dir regelmäßig Zeit für Sport, für deine Hobbys oder einfach nur Dinge, die du gerne tust. Auch hierfür gilt oft: Wenn du dir diese Zeiten nicht fest einplanst, finden sie vielleicht nie oder viel zu selten statt.

Auch sogenannte Dream-Days, an denen du dein Leben, deine Prioritäten und Ziele überprüfst, sind wichtige Hilfen für ein erfolgreiches Leben. Zwei bis vier solcher Zeiträume, die zwei Stunden bis einen ganzen Tag lang sein können, werden dafür sorgen, dass du dein Leben im Blick halten und nicht getrieben, sondern geleitet werden kannst. Bedenke: Du bist eine „Langfristanlage Gottes“. Achte darauf, dass dein Körper und deine Seele gesund bleiben und eine lange Lebenszeit das unterstützen, was Gott durch dich tun möchte! Durch solche Beziehungszeiten hältst du dein Leben in einer gesunden Balance. Bedenke: Überforderte, unausgewogen lebende und gestresste Menschen haben (wissenschaftlich nachgewiesen) ein schwächeres Immunsystem. Also werden diese Tipps dich nicht nur erfrischen und ermutigen, sondern dich auch ganz praktisch vor Krankheiten schützen.

