



Einfach mal Nichts tun. Klingt wunderbar, oder?

Doch das gönnen wir uns fast nie oder viel zu selten: Unser Leben ist prall gefüllt mit Verpflichtungen, Ansprüchen und Erwartungen an andere und auch an uns selbst ... Wie es wohl wäre, wenn wir uns von all dem ab und zu befreien würden? Einfach mal sagen: „Ich mache nun nichts, na und!“ Es wäre eine Wohltat, denn nur wer ab und zu nichts macht, lebt. Ein kleines Fenster der Ruhe und Achtsamkeit, ein Fenster für eine Auszeit vom Alltag – wagen wir es und öffnen dieses Fenster ...

Dem Nichtstun eilt in unserer Gesellschaft ein schlechter Ruf voraus – sind wir doch immer darauf bedacht die Zeit sinnvoll und gewinnbringend einzusetzen. Wer scheinbar nichts tut, der ist ein Faulpelz, und als solcher will schliesslich niemand angesehen werden. Nur wer viel schafft und erreicht wird respektiert und womöglich auch bewundert. Das gilt für Freizeit und Beruf gleichermassen.

Machen wir uns doch mal eine „Ist schon erledigt-Liste“! „To do“-Listen kennt jeder. Aber was wir alles jeden Tag leisten, das fällt uns oft gar nicht mehr auf: Höchste Zeit also, uns dafür mal zu loben. Mit einer „Ist schon erledigt-Liste“. Denn bei all den Pflichten, die uns auf den Schultern liegen, vergessen wir leicht, was und wie viel wir eigentlich schaffen. Und das ist einiges! Nehmen wir uns also mal einen Stift und einen Zettel zur Hand und schreiben alles auf, was wir heute alles geschafft haben.

Schaffen Sie sich regelmässig Inseln der Ruhe, die Ihnen Entspannung und Gelassenheit schenken. Nutzen Sie also Ihren Sommerurlaub und gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag – so können Sie neue Kraft tanken, um dann später neue Projekte wieder mit Elan zu starten.