

Anleitung für glückliche Müßiggänger



1. Einfach mal keine Pläne haben!

Verordnen Sie sich selbst am nächsten Wochenende zwei „Nichts-tu-Tage“. Verbringen Sie einfach einmal Zeit untätig und allein mit sich – ohne Handy, PC und Internet – und vor allem: ohne schlechtes Gewissen. Freuen Sie sich auf Langeweile, Faulheit und süßes Nichtstun! Sie werden nichts verpassen, die Erde dreht sich weiter, ganz von allein.

2. Sich selbst Zeit schenken!

Zeiträuber sind diejenigen Dinge oder Menschen, die Sie unter Druck setzen und Sie von sich selbst abhalten. Drücken Sie einfach den „Pauseknopf“ und Sie werden es merken: ein paar Tage in Zeitlupe bringen Sie weiter als Sie denken. Machen Sie sich klar, dass Sie selbst Frau oder Herr Ihrer Zeit sind. Sie haben es in der Hand, wie viel Zeit Sie sich schenken.

3. Rumtüdeln – norddeutsch für Nichtstun!

Was würde passieren, wenn Sie manche Dinge einfach nicht tun würden? Antwort: NICHTS. Überprüfen Sie Ihre Zeitpläne und To-Do-Listen darauf, was passiert, wenn Sie manche Dinge einfach seinlassen. Ob Sie es glauben oder nicht: auch wenn Sie einmal nicht alles zu 100% perfekt erledigen, wird die Welt nicht zusammenbrechen.

4. Immer schön eins nach dem anderen machen!

Trauen Sie sich: streichen Sie die Dinge, die Ihnen bei genauer Betrachtung überflüssig erscheinen, von Ihrer Liste und erledigen ansonsten einfach nicht mehr immer alles auf einmal. Überhaupt: weniger ist wirklich mehr. Teilen Sie Ihre Pflichten in kleine Portionen ein und machen sich klar: Es gibt eine Zeit zum Fischen und eine Zeit, um die Netze zu trocknen.

5. Die Seele baumeln lassen!

Gehen Sie einfach mal raus an die frische Luft. Öffnen Sie Augen, Ohren und Nase für die schönen Seiten des Lebens. Genießen Sie die vielen kleinen und besonderen Momente, die Sie umgeben. Hören Sie den Blumen beim Wachsen zu. Atmen Sie den Duft von frischem Gras ein, zählen Sie die Schäfchenwolken am Himmel. Seien Sie faul. Sie werden sehen: es hilft!

6. Unerreichbar sein – am besten in Schleswig-Holstein!

Alles wird immer schneller, höher, weiter. Leider haben wir dabei keinerlei Auszeiten eingebaut. Wie lange ist zum Beispiel Ihr letztes Mittagsschläfchen her? Wann waren Sie zuletzt in „Offline-Quarantäne“ und haben einen Tag lang Ihr Handy ausgeschaltet, in eine Schublade verbannt und den Tag ganz entspannt ohne das World Wide Web verbracht?