

**ZEIT, ZEIT, ZEIT**, woher nehmen und nicht stehlen? **Zeit** ist Geld, keine **Zeit**, was ist **Zeit**? keine **Zeit** mehr, gleich vorbei.



Es kann hilfreich sein, sich ab und zu bewusst zu machen, wofür wir die Zeit konkret verwenden.

Schau mal auf deinen Alltag.

Wenn du in Eile bist, stoppe kurz und überlege immer wieder mal, für welche Tätigkeit du wie viel Zeit brauchst, wie viel Freizeit dir bleibt?

Hast du für die Bereiche, die dir am wichtigsten sind, genügend Zeit?

Oder opferst du zu viel Zeit für die Bereiche, die dir eigentlich gar nicht so wichtig sind?

### Anregungen zur Diskussion...

*Für was bleibt immer wieder zu wenig Zeit?*

*Was verschiebst du schon lange?*



ZEIT  
Wenn du dir wieder einmal  
zu viel zugemutet hast,  
Wenn dein Terminkalender  
wieder einmal aus den Nähten platzt,  
dann wird es Zeit,  
dass du dir Zeit nimmst  
und Zeit lässt.  
Eine Pause einlegst.  
Einfach einmal stehen bleibst.  
Zurückschaust.  
Den Blick nach vorn richtest.  
In dich hineinhörst.  
Und dich vergewisserst,  
ob du auf dem richtigen Weg bist.

*Udo Hahn*

*Für was möchtest du dir in der nächsten Woche*

*mehr Zeit nehmen?*

Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“

*Lothar J. Seiwert*

Birgit Gallistl