

Vera F. Birkenbihl-Akademie

Heute schon keine Zeit gehabt?

„Symposium zur Zeit“, Innenarchitektentag 2017
Westfälischer Industrieklub Dortmund



Donnerstag, 11. Mai 2017

Monika Naimer
Vorstandsvorsitzende

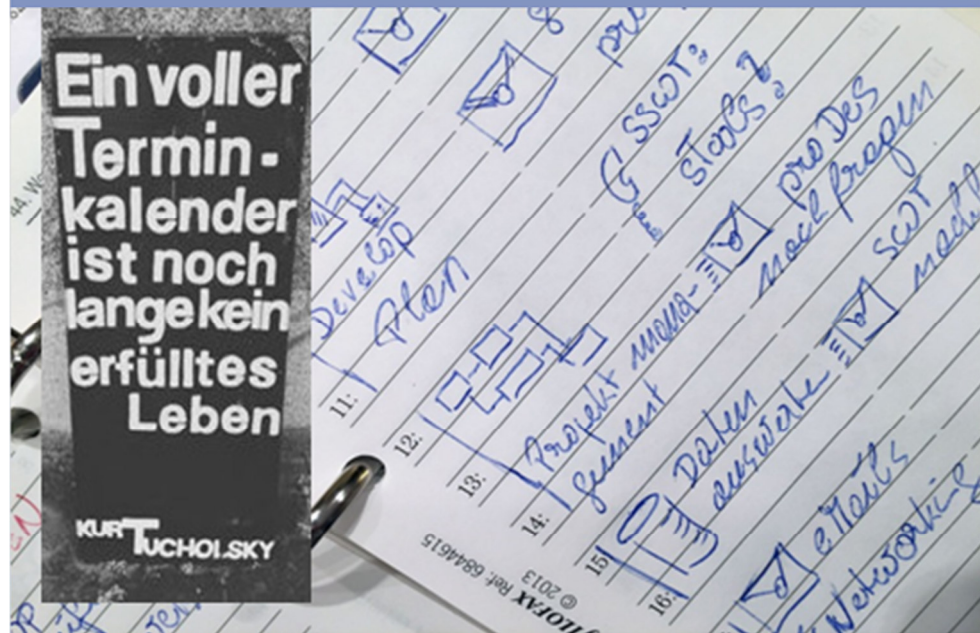
www.birkenbihl-akademie.net

Kurzfassung: Vortrag NAIMER „heute schon keine Zeit gehabt?“

„Symposium zur Zeit“, 11.5. 2017 Dortmund

Wie schon Kurt Tucholsky so schön gesagt hat:

**Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben
Atemlos, gedanklich zerstreut, weil an hunderte Dinge denken
müssen laufen wir durch den Alltag, getrieben von notorischer
Unruhe.**



Die unerledigten Dinge der **To do Liste** schreiben wir Woche für Woche neu, freuen uns über jedes Häkchen, das wir setzen können und müssen trotzdem erschöpft feststellen: **die Liste wird nicht kürzer**

Time is Money ...???



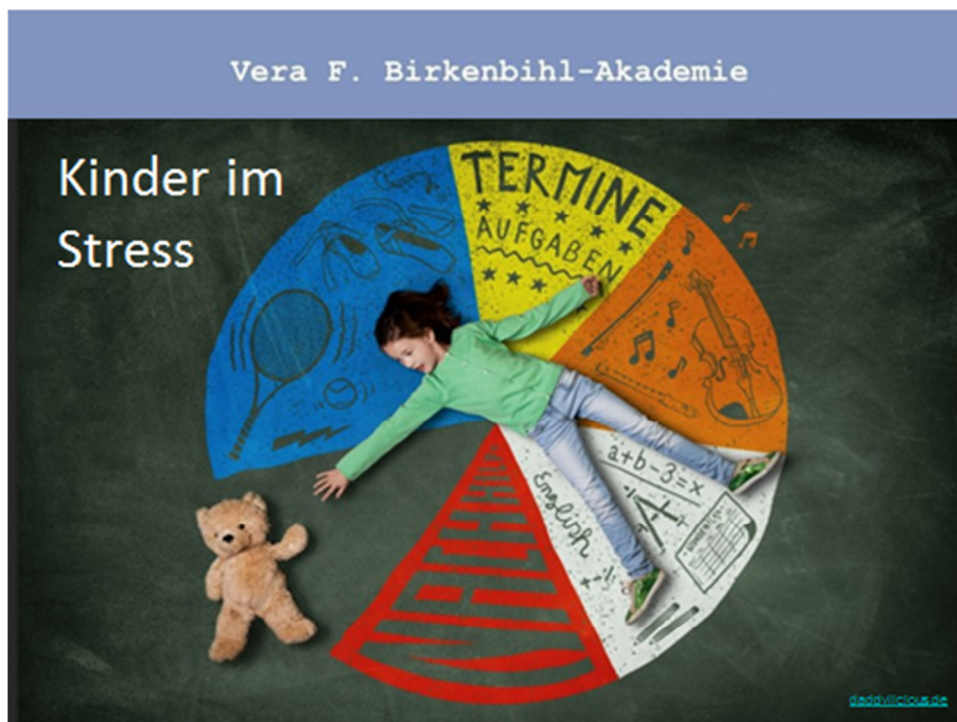
Time is money

Wir sind stolz auf Erfindungen, die uns helfen, Zeit zu sparen.

Deutschland ist vollkommen erschöpft und auch noch stolz darauf, sagte der Psychologe Stephan Grünewald.

Immer mehr Menschen äußern das Gefühl, dass unsere Gesellschaft mit ihrem permanenten „Höher! Schneller! Weiter!“ **am Ende ist**.

Erschreckend allerdings, dass auch unsere Jugendlichen unter dieser unberechenbaren Welt so leiden. Sie haben das Gefühl, dass ihre Welt zerrissen, brüchig, extrem unsicher und viel zu schnell ist.



Kinder im Stress

Wir schicken unsere Kinder schon **mit 3 in eine vorschulische Ausbildung**, da sollten sie am besten schon die erste **Fremdsprache** lernen, Früheinschulung mit fünf, **Förderunterricht** schon in der Volksschule, damit man irgendwie aufs Gymnasium kommt. Wir schicken

sie mit **16 zum Führerschein** und am besten schon auf die Uni inskribieren, damit der **Studienabschluss** dann nicht mehr so lange dauert. **Alles muss früher, schneller, rasanter sein.**

Die Familien stöhnen und ächzen aufgrund des großen Drucks.

Berufstätige Eltern haben in allen Stress--Umfragen die Nase vorn.

- Wussten Sie, dass manche **Mc Donalds Filialen** „Geld zurück“ garantieren, wenn die Bestellung nicht innerhalb von 90 Sekunden vor Ihnen steht?
- Wussten Sie, dass Ihr **Arzt** laut Gesundheitsstudie Berlin nur maximal **8 Minuten** für Sie Zeit hat?
- Wussten Sie, dass ein **All--You--can--eat--Lokal in Tokio** nach Zeit berechnet? Je schneller man isst, desto weniger zahlt man.
- Wussten Sie, dass es nur **24 Stunden** dauert, um die **Luxusfertighäuser zum Aufklappen**, Kostenfaktor rund 1 Million Dollar, aufzustellen?

In 1 Tag steht die Villa mit 300 m² Wohnfläche **Zeit ist Geld und alles muss „just in time“ erledigt werden. Wir tendieren dazu, Zeit zu „verschwenden“** – an Arbeit, die wir nicht lieben, an Menschen, die uns nicht interessieren und an Tätigkeiten, die wir nicht gerne machen. **66 % der Deutschen haben ein zu hohes Arbeitspensum, 88 % keinen klassischen Feierabend.** In Österreich ist das nicht anders.

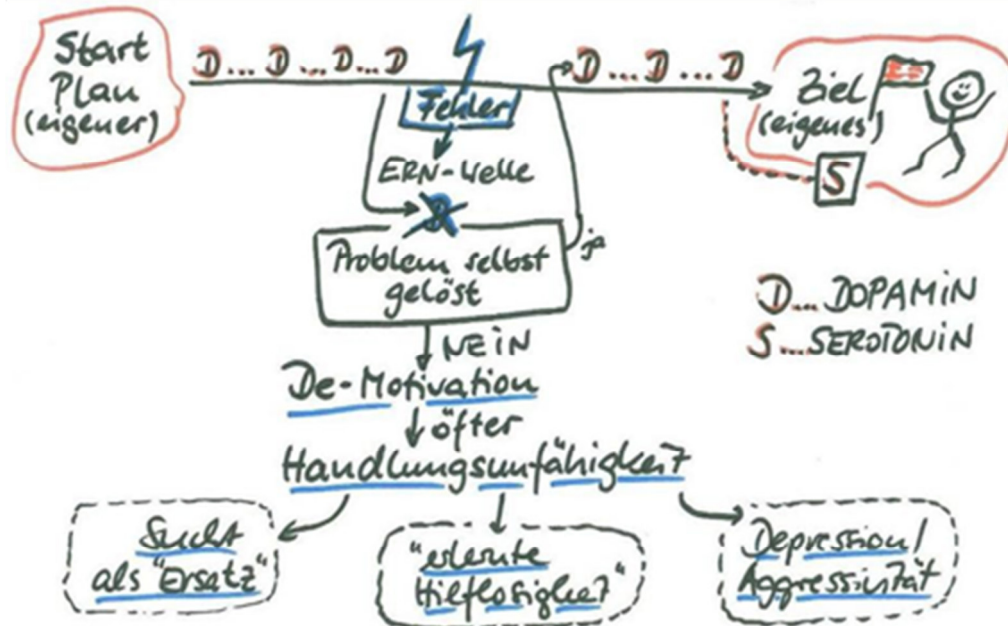
Was bedeutet denn überhaupt „Zeit“? Eines der am häufigsten verwendeten Substantiva im Deutschen. Und 435 Millionen Einträge auf google. Was bedeutet Zeit für Sie persönlich, wie definieren Sie sie?



Der **Dalai Lama** wurde einmal gefragt, was ihn am meisten im Leben überrascht;; und seine Antwort war:

"Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wieder zu erlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt;; das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt;; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt."

Je beschleunigter das Tempo, desto mehr Verkehrsunfälle geschehen. **Je mehr Stress herrscht, desto schwächer wird das Immunsystem,** desto größer wird die Zahl an Krankheiten. Burnout, Angstzustände, Panikattacken werden **im Jahr 2020 nach den Herz Kreislauf--Erkrankungen zur zweithäufigsten Krankheit in westlichen Industriestaaten aufsteigen** und all diese Krankheiten haben – genauso wie Depressionen – eines gemeinsam: Dopaminmangel



Dopamin

Dopamin ist ein **Neurotransmitter**, ein **Botenstoff** in unserem Gehirn, der für **Aufmerksamkeit, Freude und geistige Klarheit** verantwortlich ist. **Dopaminmangel** macht sich u. a. durch Apathie, **mangelnde Liebes-- und Sozialfähigkeit**, Schlafstörungen, **Reizbarkeit** und **Stopp der Neurogenese**, also dem Entwickeln neuer Gehirnzellen bemerkbar. Fehlt Dopamin, entsteht auch **zu wenig Serotonin**, das **wichtigste Glückshormon**, das gute Laune, gute Konzentration und Optimismus schafft. **Gehetzte Menschen sammeln keine glücklichen Momente, sie erleben beim Anblick eines wunderbaren Ortes, beim Erreichen eines Zieles, bei Erfolg auch kein Dopamin--Glücksgefühl.** Ein Teufelskreis also.

„The Top Five
Regrets of the Dying“

Lebenszeitkonto:

... womit vergeuden
Sie Ihre Lebenszeit
und
wofür investieren Sie
sie sinnvoll?



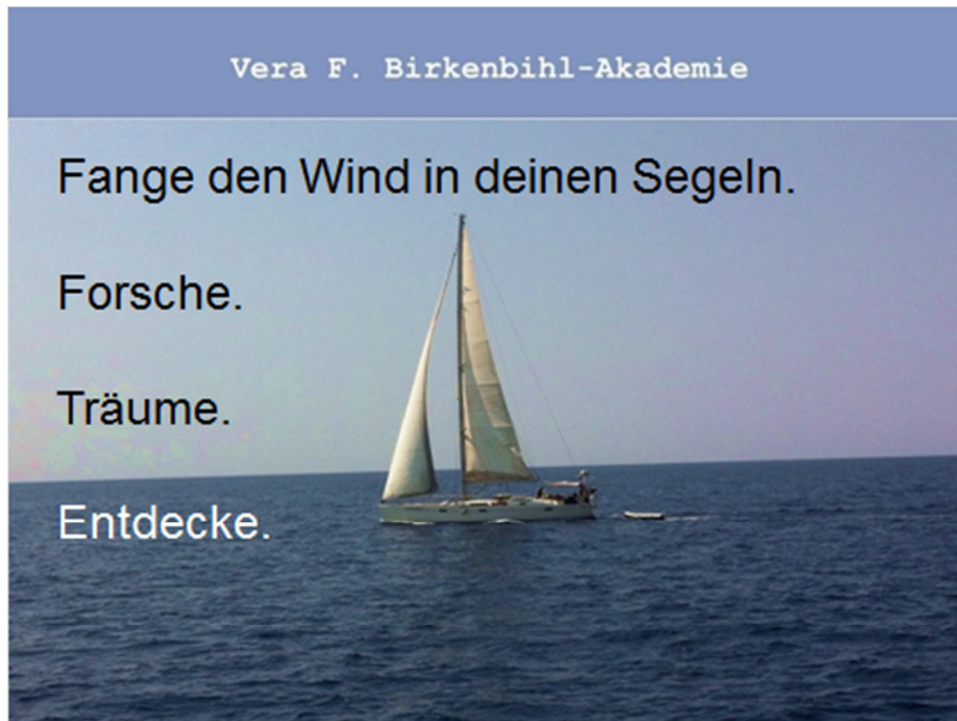
Hospiz/Sterbender Mensch

„The Top Five Regrets of the Dying --“Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“:

- 1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben"**
- 2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet + mir mehr Zeit zum Leben genommen"**
- 3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken"**
- 4. "Ich wünschte mir, ich hätte mir mehr Zeit für meine Freunde genommen"**
- 5. "Ich wünschte, ich hätte mir Zeit genommen, glücklicher zu sein"**

Menschen, die es schaffen, diese 5 Dinge immer mehr in ihrem Leben zu integrieren, sich immer wieder auf die eigenen Wohlfühl--Inseln zu begeben, haben einen Schutz gegen Burnout, sie brennen nicht aus, da

sie immer wieder dort auftanken können. Fokussieren wir uns also darauf, und schaffen wir uns Wohlfühlinseln. Ansonsten werden wir es spätestens auf unserem Sterbebett bereuen.



Segelschiff

Mark Twain hat schon gesagt:

In 20 Jahren wirst du dich mehr ärgern über die Dinge, die du nicht getan hast als über die, die du getan hast. Also wirf die Leinen und segle fort aus deinem sicheren Hafen. Fange den Wind in deinen Segeln. Forsche. Träume. Entdecke.

Beruhigend für uns ist das Wissen: **Mit Gelassenheit im Leben erreichen wir viel mehr von dem, was wir wollen, denn dann haben wir mehr Kraft für das, was wir wirklich wollen.** Und die Grundvoraussetzungen für Gelassenheit bringen wir mit. Sonst hätten wir keine 12 Jahre in der Schule ausgehalten, würden Arzt-- oder Krankenhausbesuche mit stundenlangen Wartezeiten nicht ertragen und könnten nicht auf dem Golfplatz mit Geduld Schläge üben. Gelassenheit ist wie ein Muskel – je mehr Training, desto geduldiger und gelassener.

Vera F. Birkenbihl-Akademie

Gehirn-gerechtes Lehren,
Lernen und Arbeiten



www.birkenbihl-akademie.net

Aufgabe ABC--Liste:

alles sammeln, was Sie gerne machen, was bzw. wer Ihnen gut tut, wo Dopamin + Serotonin, Glückshormon, fließt ... wo Sie im Flow sind sozusagen. – Tätigkeiten, Lebensbereiche, Hobbys. Denken Sie nicht nur an das, was Sie bereits haben oder tun sondern auch an das, womit Sie zukünftig mehr Zeit verbringen wollen, weil es Ihnen gut tut.

Hängen Sie sich diese Liste zu Hause irgendwo hin, wo Sie sie immer wieder sehen –Toilettentüre, Badezimmerspiegel oder Kühlschrank, denn **diesen Lebensbereichen sollten Sie ab sofort mehr Prioritäten einräumen und bewusst Zeit dafür einplanen.** Wir sollten **Zeit wie einen kostbaren Rohstoff** betrachten, und dieser Rohstoff wird immer knapper, wir geraten in Zeitnot und Zeitarmut.

Ich empfehle „Unterforderung“ – „machen Sie 10 Dinge, nicht 20.“

Legen Sie ein Mittagsschläfchen ein, anstatt zum Tennis zu hetzen.

Fahren Sie **zu einem wichtigen Termin eine halbe Stunde früher** los, damit Sie sich selbst nicht stressen müssen, ob Sie pünktlich sind.

Ich bin dann mal weg

Viele Menschen freuen sich auf die **Rente**, haben große Pläne und zählen die Wochen und Tage bis zum letzten Arbeitstag. Aber wenn es dann soweit ist, fallen sie erst einmal in eine tiefe Sinnkrise, weil sie nicht wissen, was sie mit der vielen Freizeit machen sollen. Langeweile. Das letzte Tabu. Dazu eine oft angeschlagene Gesundheit.

Schon Marie von Ebner--Eschenbach hat das sehr klar formuliert:

Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die vorüber, in der man kann.

Wir sollten nicht bis zur Rente warten um endlich Zeit für alles zu haben, was uns wichtig ist. **Aussteigen kann vielfältige Formen haben** und muss nicht das Ende der Karriere oder der Berufstätigkeit bedeuten.

Beruflicher Erfolg hat für die meisten Menschen eine hohe Priorität.

Schon das Ändern von bestimmten **Verhaltensweisen, innerer Einstellung und Rahmenbedingungen ist eine Form des Ausstiegs aus dem gewohnten Alltag und verhilft zu mehr Lebensqualität und mehr Zeit fürs Wesentliche. Es liegt ganz in Ihrer Hand, wie Sie Ihre Zeit betrachten – als Problem oder als Chance ...**

Jacken--Experiment – zeigt:

Gewohntes ist eingebrannt, die Stränge dafür sind in unserem Gehirn megadick, ein ungewohntes Verhalten fühlt sich völlig fremd an. Es braucht **3 Monate**, bis die **neuen Verbindungen im Gehirn durch Wiederholungen so dick werden**, wir ein neues Verhalten so **verinnerlicht haben**, dass wir das Neue **automatisch und ohne daran denken zu müssen**, machen.

Also: **geben Sie sich die Zeit ... sie ist es wert!**