

Das Leben lieben - Im Hier und Jetzt

## Essenzieller als Erfolg: Die Zeit bewusst erleben

Warum ein erfülltes Leben weit mehr bedeutet als beruflicher Erfolg

### Die wirklich wichtigen Dinge

Heute statt eines business-orientierten Artikels ein persönlich-philosophischer Beitrag: Drei Minuten Zeit zum Lesen, Innehalten und Nachdenken.

### Das Kostbarste: Ihre Zeit

*"Jeder Augenblick ist von unendlichem Wert"*

Wolfgang von Goethe

Ein Weckruf: Oft vergessen wir, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist – rational wissen wir das, aber im Alltag schieben wir diese Erkenntnis rasch wieder beiseite.

Nehmen Sie sich Zeit für die schönen Dinge des Lebens und genießen diese. Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Menschen, die Ihnen etwas bedeuten – meist sind dies Familie und Freunde.

### Was Sie schon immer tun wollten

Gibt es etwas, von dem Sie schon immer geträumt haben – aber bisher auf die lange Bank geschoben haben? Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren? Was würde Ihr Leben bereichern?

Die wenigsten von uns würden ihr Konto plündern und mit einer Yacht in der Südsee segeln. Aber in Post-Pandemie-Zeiten werden viele Freiheiten wieder möglich sein: Reisen, Sport treiben, berufliche Umorientierung, Start-up gründen.

Lassen Sie sich von [Podcasts](#), [Videos](#) und [Büchern](#) inspirieren. Hören Sie nicht auf die Skeptiker und Bedenkenträger, die Sie auf die letzten Verästelungen aller Risiken und Regeln hinweisen. Finden Sie stattdessen Mutmacher, Mentoren und [Coaches](#).

Planen Sie konkrete Schritte und handeln Sie. Denken Sie daran: Das Gegenteil von Erfolg ist nicht Misserfolg, sondern: "Passiv bleiben und nichts tun!"

### **Ballast abwerfen und leichter reisen**

Viele von uns nehmen unsere Aufgaben sehr ernst – manchmal zu ernst. Oft würde uns etwas mehr Gelassenheit guttun. Gerade Menschen, die das Gefühl haben, im Hamsterrad zu laufen, sollten öfters eine Pause einlegen und neue Perspektiven erwägen.

Wenn Sie es weiterhin schaffen, ein bisschen lebensbejahende Heiterkeit und Humor einzubringen, werden Ihre Tage freudvoller sein. Motto: "Ein glücklicher Mensch lacht mehrmals täglich."

### **Klare Prioritäten setzen**

*"Auf dem Totenbett wünscht sich niemand, mehr Zeit im Büro verbracht zu haben."*

Prinzipiell sollten wir uns fragen, was wir beeinflussen können versus was nicht. Es gibt drei Bereiche, die wir relativ gut gestalten können:

1) Mit welchen **Tätigkeiten** wir unsere freie Zeit verbringen:

Viele Menschen verbringen viel Zeit mit Fernsehen, Netflix und Social Media, auch wenn diese Dinge überhaupt nicht zu ihren Prioritäten zählen.

2) Mit welchen **Menschen** wir unsere freie Zeit verbringen:

Identifizieren Sie diejenigen Personen, von denen man besser Abstand nehmen sollte, beispielsweise unzuverlässige, unpünktliche und unsympathische Menschen und verbringen Sie stattdessen Ihre Zeit mit Menschen, die Sie mögen und die Sie weiterbringen.

3) Mit welcher **Einstellung** wir durch das Leben gehen:

Sie bestimmen Ihre innere Haltung - positiv-optimistisch oder negativ-hoffnungslos. Zufrieden und glücklich wird man am ehesten, wenn man sich der Menschen und Dinge bewusst wird, die man oft für selbstverständlich hält. Jeder Akt der Wert-schätzung bereichert das Leben enorm.

*"Der Königsweg zum Glück führt über die Dankbarkeit "*

## **Die ernüchternde Realität**

Manche Menschen vergessen ihre selbst gewählten Prioritäten oder sind nicht willens, sich tatsächlich an ihre eigenen Prioritäten zu halten – daher sollte man sich diese mehrfach am Tag vor Augen führen.

Handeln Sie so, dass Sie das Gefühl haben, im Einklang mit Ihren Prioritäten zu leben und zu handeln.

## **Zum Connaisseur des Lebens werden**

*"Auf lange Sicht sind wir alle tot"*

– John Keynes – (bedeutender Ökonom, der auf faszinierende Weise seine wirtschaftliche Weitsicht mit einem [schillernden](#) privaten Leben zu verbinden verstand)

Lernen Sie, die kleinen Freuden des Alltags zu erkennen und zu schätzen. Was macht Ihnen besonderen Spaß? Seien Sie in dieser Hinsicht etwas egoistisch und gönnen Sie sich mehr davon.

Finden Sie großzügig Anlässe, um zu feiern, zu zelebrieren und die schönen Dinge des Lebens zu genießen.

### **Die "Not-do-List": Was Sie nicht mögen**

Oft wissen wir nicht, was genau wir eigentlich wollen – aber wir wissen ziemlich genau, was wir *nicht* wollen.

Daher: Schreiben Sie Ihre individuelle Liste der Dinge, die Sie *nicht* gerne tun. Dann überlegen Sie, wie Sie diese unliebsamen Dinge reduzieren, delegieren, automatisieren oder eliminieren können. In der Konsequenz beinhaltet dies auch, zu einigen Dingen ein klares "Nein" zu sagen.

Anmerkung am Rande: Gartenarbeit und Steuererklärungen gehören nicht zu meinen Lieblingsaktivitäten– deswegen habe ich diese delegiert.

### **Empfehlung: Fangen Sie heute an**

Natürlich können wir alle so weiterleben wie bisher. Das Schöne: Wir haben jeden Tag die Freiheit, zu wählen – vielleicht sind die obigen Impulse ja hilfreich. Ihre [Anmerkungen »](#)

### **Audio und Video**

<https://www.umbachpartner.com/de/essenzieller-als-erfolg-die-zeit-bewusst-erleben>

### **Newsletter gratis beziehen**

<https://www.umbachpartner.com/de/management-newsletter>