

## **Wer Zeit zum Essen hat, der hat noch nicht genügend Aufgaben.**

Immer Leistung bringen, nur funktionieren.

Den Alltag meistern neben Kindererziehung und Arbeit!

Superheld zu sein macht nur dann Spaß, wenn man sonst nichts zu tun hat.

Selbst Spiderman hat keine Zeit, sein Zimmer aufzuräumen, wenn er die gesamte Nacht die Stadt bewacht und morgens in die Schule geht. Iron Man hat dafür Hausangestellte und Jessica Jones trinkt abends eine Flasche Wodka zum Einschlafen. Nicht alle Menschen können die Welt retten, sich liebevoll um alle täglichen Aufgaben kümmern und zusätzlich ein Vorzeige-Held der Gesellschaft sein.

Sag niemals nie, aber an dieser Stelle würde ich behaupten, dass das kein einziger Mensch auf Dauer durchhält. Die Realität ist gesät mit Augenringen, gereizten Menschen und ungünstig gesetzten Prioritäten.

### **Bist du hier ein Superheld, wirst du dort keine Kraft mehr haben.**

Sobald du deinen Tag komplett verplanen musst, damit du alle Aufgaben schaffen kannst, wirst du keine Zeit mehr haben, deine Energie aufzutanken. Das geht für ein paar Tage, Wochen, Monate, vielleicht Jahre gut - bis zum Einbruch, wenn gar nichts mehr geht.

Ein gesunder und fitter Körper liefert eine gute Basis. Wenn wir aber überall Zeit einsparen wollen, zum Beispiel bei der Ernährung oder der Bewegung, dann bröckelt die Basis. Dies gilt natürlich auch für Schlaf, genügend trinken und Pausen machen. Es ist sogar wahrscheinlich, dass du mit einer stabilen Basis leistungsstärker bist, als ohne.

Schutzspeck sammeln wir dann an, wenn wir uns keine Zeit mehr für uns nehmen und müde Menschen essen mehr - was auch rein physiologisch Sinn ergibt, denn irgendwie müssen wir unsere Akkus ja aufladen. Durst wird oft mit Hungergelüsten verwechselt und wer sich keine Zeit für Bewegung erlaubt, der wird auf lange Sicht körperlich abbauen.

Ein Baum mit fauligen Wurzeln, wird dem Wind nicht lange standhalten können.

# WORKBOOK 9

**Essen und rauchen gleichzeitig funktioniert.  
Ist halt nur nicht so lecker.**



## Übung 17

Welcher Grundbasis möchtest du in Zukunft mehr  
Aufmerksamkeit schenken?

---

---

---

---

## Übung 18

Wann funktionierst auch du wie eine Maschine?  
Notiere die Situationen, in denen du nicht auf dein Wohlbefinden hörst.

---

---

---

---



„Ich habe Ihnen hier ein Rezept aufgeschrieben...“  
„Oh, danke Herr Doktor. Ich wusste gar nicht, dass Sie  
auch so gerne kochen wie ich“



### Übung:

Nimm dir Zeit, achte darauf, deine Mahlzeiten nicht mehr im Gehen zu essen. Kein schnelles Essen mehr auf die Hand. Nimm es mit, und setz dich auf eine Parkbank, Treppenstufe oder Mauer. Setz dich auf die Blumenwiese, während du dein Eis bewusst genießt. Frühstück auf dem Weg zur Bahn, muss nicht sein. Gönn dir deinen Schlaf früher, stehe morgens auf und frühstücke gemütlich am Tisch oder im Café.

*Was kann bei dieser Übung schief gehen?*

Du entschleunigst die Gruppe, sobald du nicht alleine unterwegs bist, könntest dich unbeliebt machen, wenn du dir Zeit nehmen willst. Das ist normal. Ebenso normal, ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Also kommuniziere ganz offen, dass du dir deine Zeit nehmen möchtest, lass die anderen zurück zum Schreibtisch stürmen. Wenn du ehrlich zu dir bist, musst du ja auch nicht unbedingt deine Mittagspause mit dem dummen Maulesel aus der IT-Abteilung verbringen. Lass die anderen weiter ins Büro stürmen, und nutze deine Zeit.

## TIPPS & TRICKS

Nimm dir Zeit zum Schlafen, Essen, Trinken, Bewegung und Erholung. Keine Zeit zu haben, ist immer eine bewusste Entscheidung. Dein Zeitplan lässt wirklich keine Minute mehr zu? Dann streiche unliebsame Dinge. Musst du wirklich jeden zweiten Tag den Bürgersteig kehren, damit die Nachbarn nicht gestört von deinem Heckenlaub sind? Nimm dir diese Zeit zum Spazieren. Esse nicht mehr während des Autofahrens oder vor dem Fernsehprogramm. Leg das Telefongespräch auf, wenn du Hunger bekommst. Leg dich früher als sonst ins Bett. Mach dir ein Hörspiel an, wenn du noch nicht einschlafen kannst oder lese ein Buch. Gib dem genussvollen Essen eine größere Priorität. Benutze die schönen Teller, koche frisch. Dinieren mit deiner Familie oder Freunden. Anstatt sich zum Saufen zu treffen, könntest du mit anderen kochen. Dem einen oder anderen Bier und Glas Wein muss auch beim gemeinsamen Kochen nicht abgeschworen werden.

