

Stephanie Bergold



Endlich Zeit!

Werden Sie zum Schöpfer Ihrer Zeit

7 Punkte, die Ihr Leben verändern



Stephanie Bergold

Endlich Zeit!

Werden Sie zum Schöpfer Ihrer Zeit

7 Punkte, die Ihr Leben verändern



Stephanie Bergold
Endlich Zeit!
Werden Sie zum Schöpfer Ihrer Zeit
7 Punkte, die Ihr Leben verändern

MontAurum Verlag
Dr. Stephanie Bergold, Bremen
www.montaurum.de
info@montaurum.de
Verlagsnummer: 3-937729

1. Auflage, E-Book

ISBN: 978-3-937729-24-4

© MontAurum Verlag, Bremen 2008, Dr. Stephanie Bergold
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden.
Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Inhalt

1. Zeit fürs Wesentliche - leben in Ausgeglichenheit und ohne Stress	1
2. Entscheidungen treffen: Der Ich-muss-Irrtum.....	4
3. Die Eigene Vision erschaffen: beruflich, privat & spirituell.....	8
4. Wichtiges von Unwichtigem oder weniger Wichtigem trennen.....	13
5. Verschiebe nicht auf Morgen, was du heute kannst besorgen.....	19
6. Kleine Ziele.....	22
7. Ihre neue Zeit.....	25
8. Übungsteil	27

*Wenn du von deinen Begrenzungen her argumentierst,
kannst du sicher sein, dass du von ihnen begrenzt bleibst.¹*

*Wenn du nur das tust,
was du schon immer getan hast,
wirst du auch nur das bekommen,
was du schon immer bekommen hast.²*

¹ Richard Bach
² unbekannt

1. ZEIT FÜRS WESENTLICHE – LEBEN IN AUSGEGLICHENHEIT UND OHNE STRESS

Kennen Sie das?

- Der Wecker klingelt und Sie haben gar keine Lust, aufzustehen?
- So vieles zu tun. So vieles zu erledigen. Der Tag müsste 48 Stunden haben und Sie hätten immer noch keine Zeit für sich.
- Lange Listen mit all den Dingen, die Sie irgendwann einmal tun wollen, aber derzeit nicht können, weil Sie keine Zeit haben, blockieren Ihren Schreibtisch oder verstauben in Ordnern.
- Stapel unbeantworteter Briefe liegen herum und das E-Mail-Postfach quillt auch über.
- Der Wäscheberg ist nicht mehr zu bewältigen.
- In der Spüle stapelt sich trotz Geschirrspüler das Geschirr.
- Ihr Partner/Ihre Partnerin beschwert sich, Sie hätten nie Zeit für ihn/sie.
- Die Kinder wollen zum Sport und Sie sich aufs Sofa legen ... usw.

Und jetzt kommt noch so ein Buch daher, das Sie lesen müssten, um das zu ändern, um Ihrem Leben die Qualität zu geben, die Sie möchten: endlich Zeit zu haben. Aber eigentlich haben Sie für das Lesen keine Zeit ...

... und deswegen wird Ihr Leben so bleiben, wie es ist. Nichts wird sich ändern.

In dem Buch „Glück des Fliegens“ von Richard Bach findet sich folgende Geschichte „Bittgebete“: *„»Passen Sie lieber auf, was Sie sich erbitten«, hat irgendwann einmal jemand gesagt, »weil Sie es dann auch bekommen.«³*

Richard Bach beschreibt einen Piloten, der sich immer gewünscht hatte, eine bestimmte Maschine zu fliegen und nun in genau einer solchen sitzt. Er erinnert sich an weitere Situationen, an Bittgebete, wie er es nennt, die in Erfüllung gegangen waren.

„Immer wieder habe ich es beobachtet, in meinem eigenen Leben wie im Leben von Leuten, die ich kenne. Ich habe versucht, jemanden zu finden, der nicht bekommen hat, was er sich von Herzen gewünscht hat, aber bisher war die Suche vergeblich. Ich bin davon überzeugt, daß alles, was wir in unseren Gedanken wegpacken, eines Tages offen vor uns liegt, als lebendige Erfahrung.

³ Bach, Richard: Glück des Fliegens, Frankfurt/Main 1975, S. 32

In New York lernte ich ein Mädchen kennen, das in einer vollgepferchten Mietskaserne wohnte, umgeben von altem Beton und bröckelnden Ziegelmauern, von Frustration, Angst, Überfällen und Straßenkriminalität. Ich wunderte mich laut, warum sie nicht wegziehe, aufs Land gehe, nach Ohio oder Wyoming, wo sie einmal in ihrem Leben frei atmen und das Gras berühren könnte.

»Das könnte ich nicht«, sagte sie. »Ich weiß nicht, wie es dort ist.« Und dann sagte sie etwas sehr Ehrliches und Einsichtsvolles: »Wahrscheinlich ist meine Angst vor dem, was ich nicht kenne, größer als mein Haß auf das Leben, wie ich es jetzt führe ...«

Lieber die Straßenkriminalität, lieber den Dreck, die Zustände in der U-Bahn und das Menschengewimmel, so lautete ihr Bittgebet, lieber all das als das Unbekannte. Und ihr Gebet wird erhört: Sie lernt nichts mehr kennen, was sie nicht schon kennt. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Die Welt ist so, wie sie ist, weil wir sie so wollen. Nur, wenn unser Wollen sich ändert, verändert sich die Welt. Worum wir in unseren Gebeten auch bitten - wir bekommen es.⁴

Der Pilot macht sich weitere Gedanken über Bittgebete. Er schildert, wie oft Menschen, die mit ihm geflogen sind, zu ihm sagten, sie würden so gerne mitkommen. Als er sie aufforderte, es zu tun, sagten sie: „»Danke sehr, aber ich hab ja leider meinen Job. Wenn mein Job nicht wäre, würd ich ...«⁵

Möchten Sie Ihr Leben selbst gestalten, statt von einem *Ich-muss-noch* ins nächste zu hasten?

Oder möchten Sie lieber das Bekannte, den Stress, die Unausgeglichenheit - wie das Mädchen in Bachs Geschichte?

Möchten Sie Ihr Wohlbefinden steigern?

Möchten Sie endlich Zeit für die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben haben?

Möchten Sie das für Sie Nützliche vom Unnützlichen trennen?

Möchten Sie Ihre Zeitfresser finden und beseitigen?

Wenn ja, kommen Sie mit auf die Reise.

⁴ Bach, Richard: Glück des Fliegens, Frankfurt/Main 1975, S. 33

⁵ Bach, Richard: Glück des Fliegens, Frankfurt/Main 1975, S. 34

Wenn Sie *wirklich* etwas ändern möchten und sich an die Punkte halten, die ich in diesem Buch aufführe, garantiere ich Ihnen, dass sich Ihr Leben nach Ihren Wünschen verändert.

Wenn Sie allerdings davon ausgehen (und hartnäckig daran festhalten), dass andere Menschen, der Job, Ihre finanzielle Situation und vieles mehr Sie in Stress bringen, Sie also keinen wirklichen Einfluss auf Ihr Leben haben,

... weil sowieso alles von außen bestimmt ist,

... weil Sie ja gezwungen sind zu arbeiten, um leben zu können,

... weil andere Ihnen immer wieder Druck machen,

... weil immer alles an Ihnen hängen bleibt und andere immer etwas von Ihnen wollen,

... dann kaufen Sie dieses Buch bitte nicht.

Es wird Ihnen nicht weiterhelfen.

Es ist rausgeworfenes Geld

Es ist verschwendete Zeit.

Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen:

- wie Sie selbst verantwortet leben
- wie Sie *alle* Entscheidungen in Ihrem Leben bewusst treffen
- wie Sie Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können und Prioritäten setzen
- wie Sie sofort und direkt in Ihrem Alltag Dinge ändern können

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die *verbindlich* mit sich umgehen, also nicht nur gute Vorsätze fassen und jammern, was sie alles tun sollten und müssten – wenn sie denn nur könnten! –, dann finden Sie hier die entscheidenden wertvollen Anregungen für Ihr Leben.

In diesem Fall stehe ich Ihnen auch gerne per E-Mail zur Verfügung, wenn Sie konkrete Fragen zu Ihrer Situation haben oder wenn Ihnen ein Punkt unklar erscheint.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Stephanie Bergold