



*Dr. phil. Angelika Keil*

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

*Angelika Keil*

*Endlich Zeit für  
die wirklich  
wichtigen Dinge*

*Raus aus dem  
Hamsterrad*

### **Für ein gelassenes Zeitmanagement**

Wenn Du das Gefühl hast, nie genug Zeit zu haben und immer unter Zeitdruck zu stehen, oder wenn Du immer in Eile und Hetze bist, können Dir diese Tipps zum Zeitmanagement helfen, ein anderes Zeitgefühl zu entwickeln. Jeder Mensch hat gleich viel Zeit. Jeder Tag besteht für jeden Menschen aus 24 Stunden und jede Stunde aus 60 Minuten.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Zeit ist ein subjektives Empfinden, welches von verschiedenen Faktoren abhängig ist. Zwar haben die Menschen Zeitmessgeräte entwickelt und sich darauf geeinigt, was z. B. unter einer Stunde zu verstehen ist. Genauso, wie sie sich darauf geeinigt haben, was unter einem Meter zu verstehen ist. Trotzdem empfindet jeder Mensch z. B. eine Stunde als unterschiedlich lang oder kurz, je nach Art seiner inneren Einstellung und seiner momentanen Befindlichkeit. Wie jede andere Wahrnehmung wird auch die Wahrnehmung von Zeit von unseren Gedanken und inneren Bildern, von unseren Erwartungshaltungen, Befindlichkeiten und Gefühlen gesteuert.

Wenn wir z. B. eine Stunde beim Zahnarzt im Behandlungsstuhl verbringen, eine Stunde unerträgliche Schmerzen haben oder eine Stunde um Leben und Tod einer geliebten Person bangen, wird die Zeit wahrscheinlich in der subjektiven Wahrnehmung viel langsamer vergehen, als wenn wir "nur" eine Stunde mit einem Menschen verbringen, in den wir frisch verliebt sind und von dem wir uns schon in wenigen Stunden wieder verabschieden müssen.

Zeit ist ein sehr interessantes und äusserst vielschichtiges, schillerndes, philosophisches und psychologisches Phänomen, über das unendlich viel gesagt und geschrieben wurde und wird. An dieser Stelle möchte ich Dir nur einige meiner eigenen Überlegungen zu einem **gesundheits- und glückfördernden Umgang mit Zeit** darlegen. Sie erweisen mir persönlich gute Dienste, brauchen aber nicht für jeden Menschen in jeder Lebenssituation hilfreich zu sein, der ein Gefühl von Zeitdruck hat. Diese Einschränkung gilt, wie ich schon an anderer Stelle erläutert habe, meiner Meinung nach für jede Methode, Massnahme und Strategie. Wir sind alle Individuen und in ständiger Entwicklung. Leben ist Wachstum und Veränderung. Stagnation würde letztlich zum physischen Tod führen.

Da Leben ständiges Wachstum ist, ist auch für ein und denselben Menschen nicht jede Massnahme sein Leben lang hilfreich. Ich möchte Dir also anbieten, Dir das aus meinen Ideen herauszupicken, was Dir im Moment dienlich ist. Zu einem späteren Zeitpunkt brauchst Du vielleicht etwas anderes aus dem Angebot.

Ich persönlich erlebe meinen Umgang mit Zeit wie ein Durchlaufen verschiedener Phasen: In der Rückschau betrachtet, bin ich immer wieder an neue Facetten des Phänomens Zeit herangeführt worden, habe immer wieder Neues dazulernen dürfen und immer wieder haben mir andere Strategien jeweils einen Schritt weitergeholfen. Das Thema Zeit als Herausforderung kommt bei mir auch immer in Wellen wieder. Das heisst, es gibt Phasen, da ist Zeitdruck ein Thema für mich. Dann wieder gibt es Phasen, in denen es kein Thema ist.

Bei all dem habe ich aber immer wieder beobachtet, dass "Zeitprobleme" genauso Lern-, Heil- und Wachstumschancen sind wie alle anderen "Probleme" und Herausforderungen auch und deshalb ebenfalls mit der *AK-Strategie*<sup>®</sup> bearbeitet werden können. Denn auch Zeitdruck und Zeitmangel entstehen im "Angstbaum", wie ich das in der *AK-Strategie*<sup>®</sup> nenne. Sie entstehen also nur, wenn wir uns in einer Angstschwingung befinden. Sobald wir aus der Angstschwingung herausgehen und in den "Liebesbaum" wechseln, haben wir



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

keinen Zeitmangel mehr. Dann sind wir zentriert, im Einklang mit unserem wahren Selbst, in der Ruhe und im Vertrauen.

Auch der Zeitmangel möchte uns etwas Wichtiges mitteilen und wird sich auch nicht mit den besten und teuersten Massnahmen beseitigen lassen, wenn wir seine Botschaft nicht anhören und entsprechend innerlich wachsen, wie dies z.B. mit der *AK-Strategie*® möglich ist. Das beste Beispiel dafür ist wohl der Unternehmer und Multimillionär, der immer so im Stress war, dass er sich endlich einen hochdotierten, sehr "teuren" promovierten Fachmann als "rechte Hand" gönnte, um endlich etwas durchschnaufen zu können und mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu haben. Zwei Wochen lang fühlte er sich wunderbar. Nach zwei Wochen jedoch hatte er wieder genauso Stress wie vorher. Wie kann das sein?

Nach meiner Erfahrung liegt das daran, dass Zeitmangel in der "Innenwelt" entsteht, wie ich es nenne. Deshalb kann er nicht allein mit äusseren Massnahmen behoben werden. Zeitdruck und Zeitmangel entstehen, wie jeder andere Mangel auch, aufgrund unserer Gedanken, Bewertungen, inneren Bilder und Emotionen.

Den folgenden Text kannst Du nicht nur einmal lesen, sondern auch immer wieder als Affirmationstext nutzen. Oder Du nutzt Teile von ihm als Affirmationen. Du kannst Dir die Passagen auswählen, von denen Du meinst, dass sie Dir helfen können, Dein Gefühl, unter Zeitdruck zu stehen, schrittweise aufzulösen. Tipp: Gerade die Passagen, die Du ablehnst, könnten für Dich sehr wichtig sein.

#### **Das menschliche Angstzentrum:**

Wenn wir in Eile sind, wird das Angstzentrum in unserem Organismus eingeschaltet. Wir haben dann mehr Ängste als sonst. Noch ein gutes Argument, so finde ich, Eile und Hetze zu vermeiden. Viele Menschen geraten zwar in Eile, weil sie von ihren Ängsten unbewusst wegzulaufen versuchen, indem sie sich in Hyperaktivität stürzen. Gerade dies löst aber noch mehr Ängste in ihnen aus, weshalb sie sich in noch mehr Aktivitäten stürzen. So dreht sich der Teufelskreis immer schneller. Vielleicht findest Du Dich darin wieder?

Mit diesem Text möchte ich Dir helfen, zu einem Gefühl, einer inneren Einstellung und einem Verhalten bezüglich des Phänomens Zeit zu kommen, welche gesundheits- und glückfördernd sind. So kann noch mehr Angenehmes in Dein Leben kommen, und Du wirst Deine kühnsten Träume noch übertreffen.

#### **Die frohe Botschaft:**

Die frohe Botschaft ist: Es gibt gar keine Zeit, Zeit ist Illusion. Es gibt gar kein Zuspät. Denn die Erde dreht sich immer weiter, neue Zeitfenster tun sich ständig auf, neue Chancen, Menschen und Möglichkeiten kommen in unser Leben. Allerdings können wir diese nur wahrnehmen, wenn wir nicht resignieren und den Kopf in den Sand stecken, falls ein Zyklus zu Ende geht. Nur unsere Urteile und unsere Bewertungen erwecken in uns den Eindruck, es



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

gäbe ein Zuspät, ein Versagen. Aber das stimmt nicht: Es werden sich immer wieder neue Türen öffnen. Das Universum wird uns immer wieder eine neue Chance geben. Es geht um inneres und äusseres Wachstum. Solange wir atmen, ist es dafür nie zu spät. Heben wir also den Kopf, schauen gen Himmel, ins Helle, Lichte, Leichte, Freudvolle. Öffnen wir Augen, Ohren und Herz und schauen uns erwartungsfroh nach den neuen Türen um. Dann werden wir unsere kühnsten Träume noch übertreffen. Der neue Zyklus wird noch besser sein als der vorherige.

**Affirmation:**

"Das Universum schenkt mir alle Zeit, die ich brauche, um meine wirklich wichtigen Aufgaben auf dieser Welt zu erfüllen."

"Ich erschaffe mir die Zeit, die ich brauche. Ich kann mir Zeit genauso erschaffen wie alles andere auch."

"Ich tue nur, was ich wirklich tun möchte, wofür ich mich bewusst entscheide, nämlich, weil es für mich wichtig ist."

(Ich hinterfrage immer wieder meine wahren Motive, warum mir etwas wichtig ist. Ist es mir wichtig, weil ich negative Konsequenzen fürchte (= aus der Angstschwingung heraus), oder weil es mir wirklich gut tut und ich/die Stimme meines Herzens es wirklich möchte (= aus der Liebesschwingung heraus).

"Ich setze ganz konsequent absolute Prioritäten und lasse den Rest mit Leichtigkeit, gutem Gewissen und voller Vertrauen los. Ich frage mich regelmässig: Wenn ich alle Möglichkeiten hätte, alle Wünsche erfüllt wären und es keine Angst im Universum gäbe, was würde ich dann nicht mehr tun, was würde ich dann anders machen?"

(Unsere Gesellschaft bietet sowohl in der Freizeit als auch im Beruf solch eine Überfülle an Möglichkeiten, dass es ohne radikales Weglassen bzw. Prioritäten-Setzen nicht geht. Weniger ist mittlerweile mehr. Unser Gehirn erzeugt ständig neue Ideen, was wir alles tun könnten und sollten. Das ist in Ordnung. Es ist nur wichtig, dass wir bewusst und konsequent absolute Prioritäten setzen und den Rest mit Leichtigkeit loslassen.)

"Ich entscheide mich bewusst für eine Tätigkeit und mache alles **mit Liebe** (nicht widerwillig, denn ich habe mich ja bewusst dafür entschieden, weil es mir wichtig ist), **"in Ruhe"** (ohne innere Hektik, ohne Getriebensein, Nervosität. Ich nehme mir die Zeit, die die Tätigkeit nun mal braucht. Ich mache sie aber auch nicht langsamer als nötig - es sei denn, ich kann mir das erlauben - . Ich mache sie in gelassenem, angemessenem, natürlichen Tempo.), **bewusst** und **achtsam** (ich bin mit meinen Gedanken nicht schon wieder wo anders)."

"Ich schaffe Zeiträume für wiederkehrende Tätigkeiten, plane Erholungszeiten für mich ein und Zeitpuffer für Unvorhergesehenes. Ich achte auf Erfahrungswerte (wie lange etwas gewöhnlich dauert) und berücksichtige diese Erfahrungswerte, wenn ich meinen Tag plane. Ich bleibe realistisch und kann leicht unterscheiden, was ich an einem Tag erledigen kann und was Wunschdenken ist. Als Menschen aus Fleisch und Blut sind wir in der Illusion, zurzeit noch an Raum und Zeit gebunden zu sein. Das wird zumindest so lange so sein, wie dies in unserem Glaubenssystem verankert ist."

"Mehrere Male am Tag nehme ich mir vier bis fünf Minuten, in denen ich in mich hinein höre und spüre. Ich erspüre, wie sich verschiedene Körperbereiche gerade anfühlen, welche



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

emotionale Stimmung bzw. Atmosphäre dort gerade herrscht, ob sie mir vielleicht etwas sagen wollen. Fühlt sich der Körperbereich "normal", d. h. angenehm, weich, weit, locker an? Oder gibt es einen Druck, ein Ziehen, eine Enge, einen Schmerz o. ä.? Falls ja, was wollen sie mir sagen?"

"Außerdem höre ich in diesen vier bis fünf Minuten in mich hinein und frage meine Innere Stimme, ob sie mir etwas sagen möchte, was gerade ansteht, was ich als nächstes wissen, erkennen und tun soll."

"Ich widme mich jeden Tag mindestens fünf Minuten einem Projekt, das mir schon lange am Herzen liegt, das ich aber immer wieder aufgeschoben habe. Ich nehme wahr, wie sich diese fünf Minuten ganz automatisch und von alleine anfangen auszudehnen."

"Wenn ich es eilig habe, gehe ich langsam (Chinesisches Sprichwort). Das heisst, gerade dann mache ich eine Pause, komme wieder in meine Mitte, in die Liebe, Ruhe und ins Vertrauen. In diesem ressourcenvollen Zustand erschaffe ich mehr, als wenn ich gehetzt bin. Ausserdem: Je öfter ich in diesem Zustand bin, desto öfter kommen die gewünschten Dinge von allein auf mich zu."

"Ich verbinde mich mehrmals täglich für ein bis drei Minuten mit dem Energiestrom all jener Menschen, die im Gefühl leben, immer genug Zeit für alles zu haben, die immer gut organisiert, gelassen, souverän, in der Liebe, Ruhe und im Vertrauen sind, die immer die richtigen Prioritäten setzen und sich auf eine gesunde Weise abgrenzen, loslassen und Nein sagen können."

(Es gibt enorm viele verschiedene Energieströme, die ständig um die Erde strömen. Wir können uns bei allem, was wir uns wünschen, mit dem Energiestrom all jener Menschen verbinden, die das schon sind, haben und tun, was wir uns wünschen. Das ist eine sehr machtvolle Manifestationsstrategie, besonders wenn wir diese Menschen zusätzlich visualisieren.)

"Ich verwende jetzt mehr Zeit und Energie auf meine "Innenwelt-Arbeit". Dann brauche ich viel weniger in der Aussenwelt zu tun. Denn dann kommen die Dinge, Menschen und Möglichkeiten viel schneller und leichter wie durch Zauberhand zu mir."

(Die meisten Menschen sind heutzutage viel zu aktiv in der Aussenwelt beschäftigt, hetzen und rennen überaktiv durch den Tag. Dabei würden sie viel Zeit, Geld und Energie sparen und viel Frustration, Rückschläge und Ärger vermeiden, wenn sie mehr in der "Innenwelt" aufräumen und auf ihr Ziel hin arbeiten würden. Dazu gehört auch, eine gute Intuition zu entwickeln und zu lernen, ihr zu vertrauen.)

### **Weiterführende Impulse:**

Falls Du meinst, Pausen seien überflüssig, nicht möglich oder etwas für Kranke und Schwache, dann informiere Dich bitte z. B. über das Thema Chronobiologie, die Dir zeigen kann, wie Du auf Dauer Deine persönliche Bestleistung bringen **und** dabei gesund und zufrieden bleiben kannst. Auch die Stichworte "20-Minuten-Pause" sowie Timeout statt Burnout, Achtsamkeit und Meditation werden Dich weiter bringen.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Bist Du stolz auf Dich, wenn Du viel geschafft hast? Vorsicht, dahinter könnte sich ein Innerer Antreiber verstecken. Wenn Du Deine Lebensqualität verbessern möchtest, ist es wichtig, diesen aufzulösen. Du meinst, Dein Chef, Dein Partner oder Deine Kunden treiben Dich an? Dann möchte ich Dir ans Herz legen, in Dich zu gehen und ehrlich nachzuspüren, ob sie Dir nicht letztlich nur Deinen eigenen Inneren Antreiber spiegeln. Alles, was Du erlebst, entspringt einem inneren Bild, das Du von Dir selber hast.

Kannst Du NEIN sagen und Dich abgrenzen, Dich vor Überforderung schützen? Zeigst Du Deinen Mitmenschen respektvoll aber deutlich Deine Grenzen? Ja, Du darfst auch zu Deinem Chef NEIN sagen. Woher soll er sonst wissen, wie viele Aufträge er Dir auf einmal geben kann? Er steckt nicht in Dir drin und kann es nicht wirklich abschätzen, was realistisch zu schaffen ist. Wenn Du nicht NEIN sagen kannst, möchtest Du Dich vielleicht mal fragen, welche negativen Konsequenzen Du befürchtest? Befürchtest Du, dass man Dich nicht mehr mag, schlecht über Dich denkt, Dich für egoistisch und faul hält, dass man Dich verlässt oder bestraft, dass jemand traurig, wütend oder krank wird oder Dir die Freundschaft oder Arbeitsstelle kündigt? Ich habe früher solche Befürchtungen gehabt. Sie sind mir aber gar nicht bewusst gewesen und erst in mein Bewusstsein getreten, als ich angefangen habe, nach den Ursachen für meinen Zusammenbruch zu suchen.

Was würde eigentlich schlimmstenfalls geschehen, wenn Du nicht mehr hetzt? Es lohnt sich, mal diese Frage zu stellen. Würde jemand schlecht über Dich denken, Dich nicht mehr mögen, sich von Dir trennen? Und jetzt möchte ich Dich etwas fragen, das sehr provokativ klingt, Dich aber an die Wurzel, die wahre Ursache Deiner Zeitnot bringen kann: Was wäre daran so schlimm, wenn sie dich nicht mehr mögen und deshalb wegschicken würden? Frage Dich bei jeder Antwort, die Du Dir gibst, immer weiter: Und was wäre daran so schlimm?

Kommt Dir das Gefühl, bei dem Du am Ende der Frageserie ankommst, irgendwie bekannt vor? Die Menschen, denen ich diese provokativen Fragen stelle, kommen immer zum gleichen Punkt. Genauso wie jene, die ich zu dem Thema in Trance versetze und in ihre Kindheit zurückführe. Wir haben also meiner Erfahrung nach alle dasselbe Urproblem, warum wir uns hetzen und uns schlecht behandeln. Es zeigt sich lediglich in unterschiedlichen Facetten.

#### **Anmerkung für Perfektionisten:**

"Mit Perfektionismus macht man nicht Karriere", sagte mir einmal der Finanzchef einer der grössten Weltkonzerne. Allen Perfektionisten möchte ich ans Herz legen: Mache eine Sache, die Du erledigen möchtest, nur so gut, dass sie funktioniert. Nicht so gut, dass keiner sie besser machen könnte. Bestimme im Voraus, wie lange eine Sache dauern darf, stelle Dir den Wecker, Teatimer oder Gong (Du findest ein tolles Tool z.B. unter "Mindfulness Bell" im Internet.) Wir können immer alles noch besser und noch besser machen. Meistens haben wir dafür aber nicht die nötige Zeit. Wir machen uns mit unserem Perfektionismus auf Dauer nur krank. Ich bin selbst ein sehr gutes Beispiel dafür gewesen und weiss, wovon ich spreche.



*Dr. phil. Angelika Keil*

**INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**

Bearbeite bitte den wahren Grund, warum Du perfektionistisch bist. Das verlangt Mut und Ehrlichkeit, lohnt sich aber in jedem Fall. Falls Du meinst, nicht perfektionistisch zu sein, frage Deine Mitmenschen nach ihrer ehrlichen Einschätzung. Perfektionisten glauben meistens nicht, dass sie Perfektionisten sind. Sie meinen, ihre Art, etwas zu erledigen sei normal und nötig. Sie ärgern sich über andere Menschen, die ihre Aufgaben nicht verantwortungsbewusst und gut genug erledigen. Perfektionisten glauben, wenn sie ihre Ansprüche an sich (und die anderer) lockern würden, gäbe es gar keine Standards mehr, dann würde alles "den Bach runter gehen". Das ist jedoch gesundheitsschädigendes und glückverhinderndes Schwarz-Weiss-Denken, das keine Grautöne, Modifikationen und Flexibilität zulässt. Meiner Erfahrung nach macht kein Perfektionist Karriere **und** ist auf Dauer gesund und zufrieden.

Bitte schaue Dir in jedem Fall die Botschaft, d.h. die Lern-, Heil- und Wachstumschance Deiner Zeitprobleme an. Vielleicht mit Hilfe der *AK-Strategie*<sup>®</sup>.

(Quelle: Mit weiteren Tipps ergänzter Auszug aus meinem Buch "*Die AK-Strategie<sup>®</sup>: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen.*")

Wenn Du beim Bearbeiten Deines Zeitmangels Unterstützung möchtest, kontaktiere mich ganz unverbindlich, indem Du mir eine Email schreibst an [info@angelikakeil.ch](mailto:info@angelikakeil.ch) oder mich anrufst unter **+41 81 416 35 52**.

Ich freue mich auf Dich und darauf, Dich dabei unterstützen zu dürfen, Dir Dein Leben zu erleichtern und zu verschönern und Deine kühnsten Träume noch zu übertreffen.

*Liebe Grüsse,*

*Deine Angelika Keil*

