

## Zuerst die Arbeit...??

„Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ lautet ein altes, aber immer noch viel zitiertes deutsches Sprichwort. Sie kennen es sicher. Jeder von uns kennt es und die meisten haben es schon in frühen Kindertagen gut gelernt umzusetzen: zuerst die Hausaufgabe machen, bevor man spielen gehen darf. Zuerst die Arbeit erledigen, bevor man ein Buch zur Hand nehmen darf. Zuerst das tun, was mühsam und anstrengend ist, denn dann ist das erledigt und wir können uns dem widmen, was uns Freude macht...

Wie geht es Ihnen denn damit? Ist das die Art und Weise, wie Sie Dinge gut erledigen können und sich dann mit voller Energie dem widmen können, was Ihnen Freude macht? Für mich hat das eigentlich nie gut funktioniert, obwohl ich es lange so gehalten habe...

### Mehr Zeit fürs Lesen

Als ich vor ein paar Jahren meinen Job verließ um mich selbstständig zu machen, war ein wichtiger Faktor für mich auch der, ENDLICH wieder mehr Zeit für die Dinge zu haben, die ich gerne mache und vor allem wieder mehr Zeit zum Lesen zu haben. So viele Bücher hatten sich bereits angesammelt, die gelesen werden wollten und für die ich die Jahre zuvor einfach zu wenig Zeit hatte. Das dachte ich jedenfalls, dass ich zu wenig Zeit gehabt hatte. Und so war das Lesen eines der Dinge in meinem Leben, denen ich wieder mehr Zeit widmen wollte. Die Monate vergingen und, aus welchen Gründen auch immer, las ich – trotz genügend Zeit – nicht mehr als zuvor. Das verstand ich gar nicht, denn ich hatte immer sehr gerne gelesen. Und ich kaufte mir auch weiterhin Bücher. Und ich las weiterhin weniger als erwartet.

Anfangs dachte ich, das würde sich geben, wenn ich mich an den Luxus einer komplett freien Zeiteinteilung gewöhnt hätte. Interessanterweise war das aber nicht so. Einige Monate später las ich immer noch nicht mehr und fand es schwierig die Zeit zum Lesen in meinem Tagesablauf unterzubringen. Wenn ich Lust zu lesen verspürte, dann hatte ich keine Zeit oder



musst gerade etwas erledigen. Und wenn ich dann endlich Zeit hatte, war die Lust aufs Lesen weg und ich entweder müde oder ich wollte etwas anderes machen. Das beobachtete ich eine Zeit lang, bis mir klar wurde, was denn mit meiner Zeit und der Freude zu lesen passieren schien.

### Was ist jetzt dran und bereitet mir Freude?

Off, wenn ich von meinen Terminen oder Workshops nach Hause kam, war ich brav und pflichtbewusst und zwang mich regelrecht gleich mal die Dinge zu erledigen, die zu erledigen waren. Und meistens hatte ich auf die Dinge, die zu erledigen waren gerade keine richtige Lust. Aber sie standen auf meiner To-Do-Liste und warteten darauf abgearbeitet zu werden. Und zwar jetzt. Also versuchte ich mein Bestes und arbeitete zumindest mal einen Teil weg. Meist brauchte ich um einiges länger als geplant, weil ich oft nicht 100%ig bei der Sache war und mich auch gerne durch andere Dinge, wie Telefonate ablenken ließ. Und so vergingen die Nachmittage und so mancher Abend und bis ich alles erledigt hatte, was ich erledigen wollte, war mein Energiereservoir aufgebraucht und ich hatte keine Lust mehr zu irgendwelchen Dingen – auch nicht zum Lesen. Das begann mich zu nerven. „Warum war das so“, fragte ich mich.

Eines Tages kam ich nach Hause und das Bedürfnis in meinem neuen Buch zu lesen war so groß, dass ich mir dachte: „Warum probierst du es denn nicht mal verkehrt herum? Du gibst jetzt diesem Impuls nach und setzt Dich hin und liest einfach. Und zwar genau jetzt. Und erst später widmest du dich den Dingen, die zu tun sind.“ Also setzte ich mich hin und nahm das Buch zur Hand. Ein Teil in mir war unsicher, wie viel Zeit das jetzt in Anspruch nehmen würde und ob es „eh gescheit“ wäre, jetzt einfach zu lesen, obwohl es ja so viele wichtige Dinge zu tun gab...

### Es kann so einfach gehen.

So saß ich also mit einer Tasse Tee bewaffnet auf meiner Couch und begann

zu lesen. Immer wieder beobachtete ich mich und hörte in mich hinein, ob sich denn mein schlechtes Gewissen melden würde. Aber es war recht ruhig in mir. Das war fein. Und so las ich mit Genuss und bemerkte, dass nach ca. 30 Minuten die Lust am Lesen langsam nachzulassen begann. Ich bemerkte, dass ich plötzlich an die administrativen Dinge dachte, die drüben am Schreibtisch auf meiner To-Do Liste standen und spürte plötzlich, dass ich Lust bekam, mich diesen Dingen zu widmen. Ich las noch ein paar wenige Seiten, stand auf und setzte mich ans Notebook. Dann begann ich mit genau den Dingen, auf die ich gerade am meisten Lust hatte – und nicht jenen, die ganz oben auf der Prioritätenliste standen. Ich war mit Elan an der Sache und die Dinge schienen sich wie von alleine zu erledigen. Ich arbeitete motiviert vor mich hin und in kurzer Zeit waren viele ältere Punkte auf meiner Liste plötzlich abgearbeitet und einige andere, die noch gar nicht so dringend waren, wurden gleich miterledigt. Zu guter Letzt begann ich sogar um 22.00 Uhr noch zu bügeln. - das hatte ich in meinem ganzen Leben noch nicht gemacht - und ich bügelte die ganze Bügelwäsche weg. Um 23.30 war ich fertig und so energiegeladener, dass ich mir sogar noch einen Film auf DVD ansah. Ich konnte nicht glauben, dass ich an diesem Nachmittag und Abend so viel erledigt hatte. Es hinterließ einfach ein wirklich gutes Gefühl und ganz viel positive Energie, körperlich und geistig. Das war neu für mich. Denn früher hatte ich schon auch oft Tage, wo ich viel erledigte, aber danach war ich immer schlapp.

### **Energie folgt der Aufmerksamkeit.**

Ich überlegte also, was ich denn an diesem Tag genau gemacht hatte und kam zum Schluss, dass ich immer genau das getan hatte, worauf ich gerade im Augenblick Lust und Freude hatte. Ich hatte mich nicht um die Prioritäten auf meiner Liste gekümmert, sondern einfach mit dem begonnen, wo es mich gerade hingezogen hatte. Spannend war das.

Weil das Ergebnis so bestechend war, versuchte ich es am nächsten Tag wieder. Ich begann genau mit dem, wonach mir gerade der Sinn stand. Und wieder war das

Ergebnis ein sehr ähnliches. Alles ging einfach leicht von der Hand – egal, was das gerade war. Und was blieb war viel Elan. Danach beschloss ich, ab nun an zu versuchen diese Herangehensweise in mein Leben zu integrieren. Und interessanterweise stand mir dann sogar oft der Sinn nach Dingen, die – wenn länger hinausgeschoben – für mich zu einer ziemlichen Belastung wurden.

Natürlich gab es auch Tage, wo sich diese Vorgehensweise nicht so einfach umsetzen ließ und manchmal vergaß ich auch einfach drauf und bemerkte erst später, dass ich wieder im Begriff war, mich zu quälen.

Nun werden Sie sagen, dass das zwar schön und gut sein mag, aber sicher nicht immer und überall machbar wäre. Hm, und hier frage ich mich, warum denn eigentlich nicht? Natürlich gibt es manchmal Tätigkeiten und Dinge auf die wir gerade keine Lust haben und die dennoch wirklich gleich erledigt gehören. Gut. Dann werden wir diesen Dingen auch sinnvollerweise unmittelbar nachkommen. Aber wie viele andere Dinge in unserem Leben erledigen wir nicht nach dem Freude-Prinzip? Wie viele Dinge zwingen wir in unseren Tagesablauf, weil „jemand“ befindet, dass etwas getan werden muss oder wir uns selbst Druck machen? Es ist wirklich interessant zu erleben, wie einfach sogar ungeliebte Tätigkeiten von der Hand gehen, wenn der Spirit und der richtige Moment dafür da ist. Probieren Sie es doch einfach aus und beobachten Sie sich selbst, wie es Ihnen dabei geht. ☺

P.S. Und für all jene, die sich – wie ich – wieder mehr Zeit zum Lesen nehmen wollen, kann ich folgenden erst kürzlich erschienenen Roman (oder eigentlich sind es ja 3 Bände) schwer ans Herz legen: *1Q84* von Haruki Murakami (erschienen bei Dumont).

Bei diesem Buch besteht allerdings hohe Suchtgefahr und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es nach 30 Minuten einfach so weglegen können ist sehr gering... ;-)