

## *»Womit verbringen wir unsere Lebenszeit«*

*Gleich vorweg, die nachfolgende »Statistik« ist lediglich ein gedankliches Experiment, um das Leben des Menschen in Zahlen darzustellen. Wieviel Zeit der Mensch für die verschiedensten Dinge benötigt und wieviel Zeit in seinem Leben für ihn selbst, also zur freien Gestaltung übrigbleibt.*

Und diese Zeiteinteilung muss relativ betrachtet werden, denn einer treibt mehr Sport, ein anderer sitzt mehr vor dem Computer, usw.

Man findet Sie in jedem Baumarkt, Maßbänder aus Papier meist 100 Zentimeter lang. Nehmen wir für unsere Überlegungen an, wir könnten unser Leben, bzw. unsere Lebenszeit mittels einer Maßeinheit darstellen. Also 1cm auf dem Maßband ist ein Lebensjahr. Entfernen Sie von diesem Maßband die letzten 16cm. *Die verbleibenden 84cm nehmen wir als Durchschnittsalter für unser gedankliches Experiment an.*

- Schneiden Sie 24cm ab, denn 24 Jahre (ver-)schlafen wir durchschnittlich.
- Schneiden Sie 12cm ab, diese 12 Jahre benötigen wir für: Essen, putzen, Wäsche waschen, Autofahrten, Kinderbetreuung, Arztbesuche, Restaurantbesuche, u.a.
- Nochmals 12cm fallen für die 12 Jahre, die wir durchschnittlich vor dem Fernseher verbringen weg.
- Entfernen Sie 2cm für die knapp 2 Jahre, die wir in Schulzeit inklusive Bildung und Weiterbildung investieren.
- Schneiden Sie nochmals 2cm ab, knappe zwei Jahre sind wir sportlich unterwegs.
- Es verbleiben nun 32cm, von denen wir 12cm fürs Reden inkl. Klatsch und Tratsch wegnehmen.
- Zu guter Letzt fallen noch 4cm für »facebook, Twitter, Internet«, u.a. weg, durchschnittlich verbringen wir 3-5 Jahre in Social Media Bereichen.

Übrig bleiben 16cm oder 16 Jahre Lebenszeit. Die Hälfte davon verbringen wir in der Arbeit.

*Zur freien Verfügung und Gestaltung verbleiben also 8 Jahre (!)*

Werden es erfüllte Jahre sein? Stehen diese Jahre sozusagen bereits »vor der Tür«? Wie zufrieden sind Sie mit diesen Jahren? Existieren (seelische) Bereiche, oder wie ich es nenne, Baustellen in Ihrem Leben, welche die Lebensqualität mindern? Sind Sie im Einklang mit Ihrem Leben?

Ein Lied von Wolf Biermann hat den Titel *»Es gibt ein Leben vor dem Tod!«*.

Um verschiedene (Lebens-)Bereiche gut in Einklang zu bringen oder zu befrieden, Altes zu verabschieden, für das Erarbeiten von Lösungen und für die Bewältigung von schwierigen Lebenslagen ist mein »Werkzeugkasten« - entstanden in den letzten 20 Jahren (Ausbildungen, Training, Coaching und Beratung.) eine effiziente Hilfestellung.