

Eine alte Weisheit neu bedacht:

ZEIT: gute Zeit - mühsame Zeit - Was ist das;

Eile macht blind - Langsamkeit macht sehend

Hat mein Körper eine Zeitangabe? Gibt es Zeitmesser im Körper?

Wenn ich „mein Tempo“ überziehe – Atemnot beim Laufen, beim Lasten Tragen – der Leib zeigt mir die Arbeitsmenge.

Wenn wir beweglich bleiben wollen, müssen wir uns ernsthaft mit dem eigenen Zeitverständnis auseinandersetzen. Es lohnt sich, uns mit dem Rhythmus und der Geschwindigkeit von Arbeitsleistung, stiller Zeit, Freizeit und sozialen Kontakten zu beachten.

Eine sinnvolle Lebensform oder Tagesform finden, macht kreativ – vielleicht auch fröhlich!

Wir könnten uns für die vielen Zwischenzeiten, die das Leben uns zu bieten hat, sensibilisieren. Wir könnten z.B. das Warten, die Pausen, das Trödeln wieder entdecken.



Viel Erfolg – im immer langsam voran

P+V