

»Sechs Tage sollst du arbeiten, ...  
am siebenten Tage ...  
sollst du keine Arbeit tun.«  
2. Mose 20,9-10

Fällt es dir schwer, deine Arbeit zu unterbrechen und deine Gedanken rund um deine beruflichen Aufgaben abzuschalten? Wie verbringst du deine freie Zeit am liebsten?

»Du stellst meine Füße  
auf weiten Raum.«  
Psalm 31,9

Wo fühlst du dich frei in der Gestaltung deiner Zeit, und wo fühlst du dich zeitlich begrenzt?

»In der Hast des modernen Lebens  
haben viele Menschen sich zu  
Maschinen entwickelt, deren einziger  
Zweck das Geldverdienen ist.«  
Dalai Lama  
(geistliches Oberhaupt der Tibeter)

Was sind deine Ziele im Leben, und wieviel Zeit möchtest du mit dem Geldverdienen verbringen?

»Was hülfte es dem Menschen,  
wenn er die ganze Welt gewönne  
und nähme doch Schaden  
an seiner Seele?«  
Matthäus 16,26

Kannst du gut Grenzen setzen in deiner Arbeit und den Erwartungen anderer an dich? Wann bist du mit dir selbst zufrieden?

»Und Jesus sprach zu ihnen:  
›Geht ihr allein an eine einsame Stätte  
und ruht ein wenig.‹ Denn es waren viele,  
die kamen und gingen, und sie hatten  
nicht Zeit genug zum Essen.«  
Markus 6,31

Hast du in deinem Leben einen Ort, an dem du dich zum Nachdenken oder Entspannen zurückziehen kannst? Wenn ja, beschreibe ihn.

»Lehre uns bedenken,  
dass wir sterben müssen,  
auf dass wir klug werden.«  
Psalm 90,12

Was möchtest du noch unbedingt in deinem Leben erleben? Was steht auf deiner »Bucket List«?

»Spannst Du eine Saite zu stark,  
wird sie reißen.«  
Buddha

Kennst du deine Grenzen der Belastbarkeit und nimmst du diese auch ernst? Beschreibe dein Erholungskonzept für zwischendurch.

»Nichtstun ist besser als  
mit viel Mühe nichts zu schaffen.«  
Lao-Tse (chinesischer Philosoph)

Kannst du das Nichtstun gut aushalten? Was macht für dich den Tag zu einem erfolgreichen Tag?

»Statt zu sagen: ›Sitz nicht  
einfach nur da - tu irgendetwas‹  
sollten wir das Gegenteil fordern:  
›Tu nicht irgendetwas -  
sitz nur da.‹  
Thich Nhat Hanh (vietnamesischer Mönch)

Fällt es dir leicht, Stille und Ruhe auszuhalten?

»Es gibt Wichtigeres  
im Leben, als nur sein Tempo  
zu beschleunigen.«  
Mahatma Gandhi (Hindu)

Benenne die drei wichtigsten Ziele in deinem Leben.

»Ein jegliches hat seine Zeit,  
und alles Vorhaben unter dem Himmel  
hat seine Stunde.«  
Prediger 3,1

Hast du für alles, was du im Leben tun möchtest, genügend Zeit?

»Meine Zeit  
steht in Gottes Händen.«  
Psalm 31,16a

Beunruhigt dich der Gedanke, nicht zu wissen, wie lange du leben darfst?

»Ich liege und schlafe  
ganz mit Frieden; denn allein du, HERR,  
hilfst mir, dass ich sicher wohne.«  
Psalm 4,9

Was schenkt dir Vertrauen, dass dein Leben trotz vielem Schwierigen und Bedrohlichem gelingt, und welche Sorgen rauben dir den Schlaf?

»Die Männer sprachen zu Jesus:  
›Meister, diese Frau ist auf frischer Tat  
beim Ehebruch ergriffen worden. Mose aber  
hat uns im Gesetz geboten, solche Frauen zu  
steinigen. Was sagst du?‹ Das sagten sie aber, ...  
damit sie ihn verklagen könnten. Aber Jesus bückte  
sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde.«  
Johannes 8,4-6

Wieviel Zeit lässt du dir für wichtige Entscheidungen?

»Es sind jene, die glauben  
und deren Herzen Trost finden im  
Gedenken an Allah. Wahrlich, im Gedenken  
an Allah finden die Herzen Ruhe.«  
Sure 13,28

Unterbrichst du deinen Tag manchmal durch ein Gebet oder eine Meditation?