



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

ZEITMANAGEMENT

Dem Sog des Alltags entkommen

Unser Alltag besteht aus vielen ritualisierten Gewohnheiten: Das allmorgendliche Frühstück. Mittagessen um 12 Uhr. Kinder pünktlich von der Schule abholen. Das Arbeitspensum bewältigen. Und nicht zu vergessen der wohlverdiente Feierabend mit Sportprogramm. So oder so ähnlich sieht bei vielen Menschen der Alltagsrhythmus aus. Das ist Zeitmanagement. Nicht selten vergessen wir dabei aber den Bezug zu der Zeit. Wir fragen uns: Welcher Tag ist morgen noch gleich? Ach schon wieder Montag! Die Zeit ist eine Ressource, die weder aufgehoben noch zurück gewonnen werden kann. Deswegen liegt es nahe, die uns zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen. Aber wie? Sätze wie „Lebe jeden Tag, als wenn es dein Letzter wäre“ weisen uns darauf hin, die Zeit zu nutzen. Sie mit schönen Erlebnissen auszuschnücken. Mit der Familie oder Freunden zu teilen und ihr somit einen Sinn zu verleihen. Trotz aller Hektik und Unruhe kann eine Minute der bewussten Achtsamkeit Wunder wirken. Probieren Sie es aus.

ZeitHorizonte



Entstanden
im Offenen
Atelier der PUK
der Charité im
St. Hedwig-
Krankenhaus

Julia Völzke | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | j.volzke@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de