

11. September 2016

Prediger 3,1-8



Sechs Monate lebte Michel Siffre 1972 unter der Erde, um für die Nasa die innere Uhr des Menschen zu studieren.

Meine Zeit

1. Zeit, die wir haben

Jeder Tag wurde in 24 Std-eingeteilt und somit hat jeder Mensch 1440 Minuten und 86400 Sekunden pro Tag zur Verfügung.

Carpe Diem – Nutze den Tag

oder:

Kauft die Zeit aus (Eph.5,16)

Den Tag nutzen...Die Zeit
auskaufen...Nicht rumhängen...

Druck...
Zeitmanagement...

1. Zeit, die wir haben

Stehen mehr Wohlstand oder mehr freie Zeit zur Wahl, entscheiden sich die meisten Menschen für mehr Wohlstand.

Eine Unze Gold kann nicht eine Minute Zeit aufwiegen,
(chines. Sprichwort).

2.Lerche oder Eule

Äußere Zeit – Zeit auf der Uhr/Uhrzeit

Innere Zeit – Körperzeit/Körperuhr

Eule oder Lerche?!

S.30/31

Wer seine Lebensweise NICHT der eigenen Körperuhr
anpasst, bezahlt teuer.

2.Lerche oder Eule?

In den Ferien oder am Wochenende zeigt sich, wer Morgenmensch (Lerche) oder Abendmensch (Eule) ist.

S.37

Warum Teenager Nachtvögel (Eulen) sind.

S.43-44

3. Nicht mehr Zeit, sondern mehr Kontrolle über Zeit

Kontrollverlust erzeugt Stress.

Alles hat seine Zeit (Bspl. Jesus, Mk.1,35 usw.).

Zuhören kann nur, wer die Uhr mal beiseite legen kann.

4. Augenblicke erleben

Wer die Wahrnehmung schult, kann die Gegenwart genießen.

Bewusste Wahrnehmung hebt die eigene Stimmung.

Bewusste Wahrnehmung verlängert die Zeit.

5. Konzentration lernen

Eins nach dem andern macht Sinn.

Multitasking führt zu einem Durcheinander.

Achtsamkeit ist schöpfungsgemäß, nicht buddhistisch.

Bin ich in dem was ich tue...

aktiv (oder nur passiv) ?

produktiv (kommt etwas dabei heraus) ?

effektiv (Aufwand/Ertrag) ?

Take it - Change it - Leave it

Zugreifen - Verändern - Lassen

6. Priorität/Wichtigkeit

Zeitmangel ist ein Mangel an Priorität,
zumindest in der Freizeit.

Für Menschen oder Dinge die einem wichtig
sind, wird man sich Zeit nehmen.

Meine Zeit
steht in deinen Händen
(Psalm 31,15)