

Warum du dir unbedingt eine Portion Nichtstun gönnen solltest!



Was ist Nichts und wenn ja, wieviel?

Nichts ist der Moment, wenn Du alles liegen und stehen lassen kannst, ohne dass Du einer Aktivität nachgehst. Der Moment, wenn Dich jemand fragt: „Was machst Du gerade?“ und du antwortest: „Ich mache nichts!“ Aber warum ist dieses Nichts so wichtig?

„Ohne Nichtstun fehlt dem Ich ein entscheidender Faktor: Entspannung.“

Ich denke also Nichts

Jetzt denkst du das Nichts bekomme ich leicht hin, worin liegt denn da die Schwierigkeit? Und – wann hattest du das letzte Mal Zeit für Nichts. Deshalb gönne dir eine bewusste Portion Nichts, ähnlich der Meditation. Aber Vorsicht, stelle keine zu großen Erwartungen daran, denn das Nichts stellt auch keine Erwartungen an dich. Es gibt keine Regeln außer Nichtstun. Es geht nur darum Frau und Herr seiner eigenen Zeit zu werden. Beginne mit 15 Minuten Nichtstun. Ohne Ablenkung und Aktivität – Nichts, weder Medien, noch eine Zigarette und schon gar keine körperliche Aktivität. Suche dir ein gemütliches Plätzchen, einen Kraftplatz sozusagen und dann zeige der Zeit, wo der Hammer hängt. Schlage sie Tod. Lass sie in den Gulli rinnen. Und du wirst merken, wie lange 15 Minuten sein können und wieder mehr Klarheit für dein Leben bekommen. Vielleicht nicht beim ersten Mal. Aber wenn du dir täglich Zeit herausnimmst fürs Nichtstun, vielleicht jeden Tag eine Minute mehr, dann wird dein Leben einfach etwas entspannter und du findest Energie für deine Veränderung.