

Vorwort: Kampf dem Zeit-Räuber!

Wir tun so viele Dinge im Leben, die uns eigentlich massiv gegen den Strich gehen. Und wir fühlen uns echt unwohl dabei. Aber warum machen wir das eigentlich?

Warum besuchen wir Verwandte, die wir gar nicht mögen? Warum holen wir alte verstaubte Statuen aus dem Keller, wenn Tante Erna sich mal wieder zum Besuch angemeldet hat und wir ihr Hochzeitsgeschenk in Ehren halten wollen oder müssen? Warum gehen wir weiter zur Arbeitsstelle, die uns nur Bauchschmerzen bereitet? Warum essen wir Dinge, die wir gar nicht mögen? Warum vergeuden wir unsere Zeit in belanglosen Internet-Chats, die uns gar nichts bringen. Warum hören wir uns weiterhin die sich wiederholenden Stories nerviger Nachbarn an?

Unser Leben könnte viel besser und von höherer Qualität sein, wenn wir endlich mal richtig aufräumen würden. Denken Sie nur daran, wie viel Lebenszeit Sie einsparen und für andere nützliche Dinge einsetzen könnten. Was hindert uns daran? Wir leben in Zwängen und vermeintlichen gesellschaftlichen Verpflichtungen. Warum sagen wir nicht ehrlich: „Nein ich will das nicht mehr. Ich mag die Statue überhaupt nicht, und ich treffe mich nicht mit Freunden, über die ich mich sowieso nur aufrege? “Uns fehlt der Mut, die Wahrheit auszusprechen und den Mitmenschen brutal ins Gesicht zu sagen. Wir sind auf Harmonie aus – und schmerzen uns dadurch nur selbst. Wir haben die Faust in der Tasche und fressen den Ärger in uns hinein.

Stattdessen könnte es uns mit Aufräumen richtig gut gehen. Wir gewinnen Zeit für die schönen Dinge des Lebens, die wir dann unternehmen könnten. Schaufeln Sie sich doch endlich die Zeit frei für das, wonach Ihnen wirklich ist: vielleicht ein Buch zu lesen, im Wald

spazieren gehen, oder mal wieder einen Film im Kino anzusehen. Sie tun damit jede Menge für Ihr eigenes gutes Wohlbefinden und ärgern sich nicht mehr mit Zwängen herum. Verstehen Sie endlich, dass es **Ihr** Leben ist, das Sie selbst und frei bestimmen können. Räumen Sie endlich auf. Werfen Sie den Ballast beiseite. Schaffen Sie sich neue Freiräume.

Wie das geht, das verrät Ihnen dieses eBook mit vielen nützlichen Ansätzen und Tipps. Sie haben jedenfalls den ersten wichtigen Schritt gemacht, endlich einmal darüber nachzudenken, was in Ihrem Leben bisher falsch läuft. Das ist ein guter Weg, den Sie jetzt auch konsequent weiter gehen sollten. Denn es grummelt in Ihrem Bauch schon länger. Dieses unguete Gefühl können Sie ablegen. Sie brauchen nämlich ein neues Zeit-Management in Ihrem Leben. Ihre Lebens-Schubladen sind so überfrachtet, dass sie endlich mal richtig aufgeräumt hören. Sie werden schnell merken, dass dadurch Ihre Lebensqualität steigt.

Zum Aufräumen ist es nie zu spät. Aber fangen Sie endlich an. Oder wollen Sie sich weiterhin durchs Leben quälen? Sie merken doch an allen Ecken und Enden, dass es hinten und vorne nicht mit Ihrer Zeit passt. Natürlich erfordert das auch Disziplin. Sie müssen sich trennen können – von unliebsamen Menschen, von schlechten Gewohnheiten, von nutzlosen Tätigkeiten ja sogar manchmal auch von Ihrem Partner. Das erfordert mutige Entscheidungen, die sich aber am Ende wirklich lohnen können. Ein aufgeräumtes Leben ist wie eine Neugeburt. Sie starten noch einmal quasi von „Los“ neu durch. Ist das nicht eine verlockende Aussicht? Also ran an die Feinde in Ihrem Leben, an die Zeiträuber!

[Weitere Informationen und nützliche Tipps finden Sie auch auf unserem weiterführenden eBook-Portal zum Thema „Glücklich werden“.](#)