

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Langweilen Sie sich mal wieder

Jeder kennt sie. Keiner mag sie. Für Kinder ist sie ein Horror, Erwachsene schämen sich davor: die Langeweile. Schade, denn Langeweile ist gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit eine Qualität, die sehr hilfreich sein kann. Trauen Sie Ihren Augen nicht, weil Langeweile von mir in den Himmel gehoben wird? Friedrich Nietzsche hat Langeweile als „Windstille der Seele“ beschrieben. Wer kann diese Stille genießen, wer hat überhaupt noch Zeit dafür? Denn genügend Zeit ist die Voraussetzung dafür, überhaupt den Luxus der Langeweile genießen zu können.

Einfach mal nichts tun - für die meisten Menschen ist dies eine Wohltat. Dumm ist nur, dass sie es sich nicht zugestehen. Dabei ist Nichtstun nicht gleich nichts tun. Wer sich langweilt, ist deshalb nicht automatisch untätig. Wer sich Zeit zum Nichtstun gibt, dem fliegen schneller innovative Ideen, Geistesblitze und Problemlösungen zu. Während ihr Stresssystem zur Ruhe kommt, erledigt Ihr Unbewusstes seine Hausaufgaben. Anstatt jede Zeit zwanghaft ausfüllen zu wollen, sollten Sie deshalb lieber Ihren Kopf frei machen, ohne technische Geräte, Lese- oder dauerndes Gerede.

Haben Sie keine Angst durch Langeweile stumpfsinnig zu werden. Wenn Sie durch eine kreative Auszeit Ihre Kräfte wieder mobilisieren werden Sie vielleicht überrascht sein, wieviel Schaffensfreude wieder in Ihnen geweckt wird.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880