

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Verschwenden Sie Ihre Zeit!

Was täten Sie, wenn Sie Ihre Zeit verschwenden dürften? Den üblichen Zeiträubern würden Sie sich bestimmt nicht widmen. Sie würden einfach mal faul rumliegen, die alte Gitarre oder die halbvertrockneten Ölfarben wieder herauskramen, mit Ihren Kindern Malefiz spielen, sich Urlaubsbilder anschauen oder sich Ihre früheren Lieblings-CDs oder -DVDs reinziehen. Vielleicht würden Sie auch am helllichten Tag spazieren gehen oder Fahrrad fahren.

Warum würden Sie all diese unnützigen Dinge tun? Weil sie Ihnen gut tun und weil sie Ihnen wichtig sind. Wenn Sie Zeit zu verschwenden hätten, würden Sie unmittelbar all das wieder zum Leben erwecken, was seit Jahren in Ihnen unbefriedigt schlummert. Tief im Innersten wissen Sie, was Ihnen gut tut, was Sie können und was Sie brauchen. Verpflichtungen und Sachzwänge drehen diesen Hahn oft zu. Die wahren Bedürfnisse und hilfreichen Ressourcen werden zwar verdrängt, aber nie gelöscht.

Erwecken Sie diese selbststärkenden Seiten in Ihnen aus dem Dornröschenschlaf. Natürlich muss all das, was wichtig ist, an erster Stelle stehen, aber zu jedem Pflichtprogramm gehört auch die Kür, bei der man zeigen darf, was man sich selbst ausgesucht hat. Zeitverschwendung ist in diesem Sinne gut angelegtes Kapital in körperliche und seelische Gesundheit, das Ihnen hilft, besser durch den Alltagsstress zu kommen.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880