

Impuls zum Wochenplan

Mit dem Stress ist das schon so etwas. Er schleicht sich oft an und man merkt gar nicht, wie die Zeit, die man zur Verfügung hat, immer weniger wird, wie sie einem in den Fingern zerrinnt. Ich denke hierbei nur einmal an meinen Wochenplan.

Oft schaut es am Anfang noch ganz gut aus. Er wirkt noch recht leer. Aufstehen, herrichten, Schule und Arbeit, mehr steht noch nicht im Plan. Da bleibt ja noch massig Zeit übrig. Zeit für mich, Zeit für meine Familie, Zeit für meine Freunde, für die Dinge, die mich glücklich machen.

Aber nach und nach wird diese Zeit weniger. Der Wochenplan füllt sich. Es kommen immer mehr Termine dazu. Für die Schule soll gelernt werden und auch die Haus- und Gartenarbeit erledigt sich leider nicht von selbst.

Für Sport, Musikschule und die eigenen Hobbys soll auch noch Zeit sein. Die Treffen mit Freunden, tolle Konzerte, Kinobesuche usw. wollen natürlich auch noch eingeplant werden.

Und auch für Glaube und Familie wird ein kleiner Platz reserviert. Unbemerkt ist die Woche, in der man doch Anfangs genug Zeit hatte, gut gefüllt. Selbst die letzten freien Minuten werden verplant: Mit Fernsehen, Lesen oder Netflix schauen.

Die Zeit, die am Anfang noch übrig war, scheint verschwunden. Wieder mal ist es nichts geworden mit der kleinen Kaffeepause zwischendurch, dem spontanen Treffen mit der besten Freundin, dem Nachmittag für mich. Wieder hat der volle Kalender sie verschlungen, die Zeit zum Durchatmen, die Zeit zum glücklich sein.

Solche Wochen kennen die meisten von uns. Zu voll, zu stressig, zu kurz.