

Let it be

~~TO-DO~~ LISTE

SPIRI
POOL



Jonas Geißler ist Zeitforscher. Er untersucht, wie Menschen mit ihrer Zeit umgehen. Wenn man ihn fragt, wieso wir so oft das Gefühl haben, die Zeit sei so knapp, ist seine Antwort: „Wir haben nicht zu wenig Zeit! Wir haben zu viel zu tun!“ Und deshalb hat er einen Tipp:

„Wir sollten wieder lernen, Dinge zu verpassen!“

Wie bitte? Dinge verpassen? Mann, wenn der wüsste, wie ich morgens zu kämpfen habe, meinen Bus NICHT zu verpassen...!

Aber Geißler meint es anders: Das Leben ist wie eine überfüllte To-Do-Liste. Von oben bis unten – oder besser von morgens bis abends – vollgestopft mit Dingen, die jede*r erledigen muss.

Wenn dann noch neue Dinge hinzukommen, fragt man sich: Wo bitteschön soll ich das noch unterbringen? Geißler empfiehlt dann, nicht eine To-Do- sondern eine Let-it-be-Liste zu erstellen. Auf diese Liste schreibt man auf, was man alles weglassen will. Applegründer und iPhone-Erfinder Steve Jobs sagte das gleiche: „Viele Leute glauben, sich zu fokussieren bedeutet „Ja“ zu den Dingen zu sagen, auf die ich mich konzentriere. Aber das stimmt nicht. Es bedeutet „Nein“ zu den hundert anderen guten Ideen zu sagen, die es auch noch gibt. Ich bin genau so stolz auf die Dinge, die wir nicht getan haben, wie auf die Dinge, die wir getan haben.“ Eigentlich keine schlechte Idee. Und schon uralte: Nach sechs Tagen To-Do-Liste abarbeiten sagte sich Gott am siebten Tag der Schöpfung: Let it be!

Das Let-it-be-Experiment

Schreibe drei Dinge auf deine persönliche Let-it-be-Liste. Was willst du heute weglassen? Das können Dinge sein, auf die du verzichten willst – wie Handy, PC oder Süßigkeiten. Das können Termine sein, zu denen du nicht verpflichtet bist. Oder so virtuelle Gewohnheiten wie Selfies online zu setzen, WhatsApp-Nachrichten zu kommentieren oder auch ganz winzige Dinge wie „Smileys“ zu setzen. Oder einfach eine Sache unerledigt lassen, um stattdessen die Zeit zu genießen. Und am Abend schaust du zurück und bist stolz auf all die Dinge, die du nicht getan hast.



QUELLE:

WWW.SPINET.DE/SPIRIPOOL/
FACHSTELLE JUGENDSPIRITUALITÄT