

THOMAS KOLKMANN

KEINE EILE

Ein Begleitheft über einundzwanzig Tage

Ein Begleitheft über einundzwanzig Tage

ZWEI STIMMEN – EIN WEG



Herr Wichtig und Frau
Weise. Beide gehören zu dir.

Dieses Material bringt sie ins
Gespräch.



Dein Lesergeschenk · Nr. II

zum Buch „Was uns wirklich guttut“



Weise Momente Verlag

Bücher für Herz, Bewusstsein und den Mut, anders zu sein.

BEVOR DU BEGINNST

Ein Buch zu lesen dauert ein paar Abende. Etwas davon zu behalten dauert länger.

Diese einundzwanzig Tage sind kein Programm und kein Training. Es gibt nichts abzuhaken und nichts zu erreichen. Jeder Tag bringt eine einzige kleine Einladung, die in jeden Alltag passt, auch in einen vollen. Darunter findest du Platz für das, was sie auslöst.

Wenn ein Tag ausfällt, ist nichts verloren. Du fängst einfach dort wieder an, wo du aufgehört hast. Herr Wichtig wird das anders sehen. Lächle über ihn und mach weiter.

Drei Wochen, drei Bewegungen: bemerken, unterbrechen, bleiben.

DREI WOCHEN, DREI BEWEGUNGEN

Bemerken · Unterbrechen · Bleiben



W O C H E 1

BEMERKEN



Bevor sich etwas ändern kann, muss es zuerst gesehen werden. Diese Woche verlangt nichts von dir außer Aufmerksamkeit.

KEINE EILE

An welcher Stelle des Tages war die Eile am lautesten?

DER ERSTE ATEMZUG

Was war danach anders? Und was nicht?

DER KOMMENTATOR

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

**Worüber sagt dieses Urteil mehr, über den anderen
oder über dich?**

TAG 4

WO DU ZULETZT KOMMST

Ich war so sehr damit beschäftigt, der perfekte Dienstleister meines eigenen Lebens zu sein, dass ich übersah, dass ich selbst nie Kunde war.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Sieh dir heute deinen Kalender der kommenden Woche an. Such die Stelle, an der du selbst vorkommst.

Gibt es sie? Und wenn nicht, wo wäre Platz für sie?

DAS ÜBERSEHENE

Was hättest du heute beinahe übersehen?

TAG 6

EIN GERÄUSCH

Stille ist selten. Aber Zuhören ist möglich, auch mitten im Lärm.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Setz dich heute eine Minute hin und hör nur zu. Nicht suchen, nicht einordnen. Nur hören, was ohnehin da ist.

Was hast du gehört, das sonst untergeht?

T A G 7

RÜCKBLICK

Eine Woche des Bemerkens liegt hinter dir. Nichts musste sich ändern. Trotzdem ist etwas anders.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Blättere zurück durch die letzten sechs Tage und lies, was du geschrieben hast.

Welcher Satz überrascht dich am meisten?



W O C H E 2

UNTERBRECHEN



Zwischen dem, was passiert, und dem, was du daraus machst, liegt ein kleiner Raum. Diese Woche übst du, ihn zu betreten.

TAG 8

EIN ATEMZUG ABSTAND

Früher lief bei mir alles ohne Pause ab. Heute weiß ich, dass zwischen dem, was passiert, und dem, was ich daraus mache, ein Raum liegt. Er ist ungefähr einen Atemzug groß.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Wenn dich heute etwas ärgert, warte einen Atemzug,
bevor du antwortest. Nicht schweigen, nicht nachgeben.
Nur atmen und dann sprechen.

Was wäre passiert, wenn du sofort reagiert hättest?

TAG 9

BEOBACHTEN STATT BEWERTEN

Wer beobachtet, kann sich nicht mehr hinter Erklärungen verstecken. Plötzlich sieht man, was man vorher übersehen hat. Und man sieht meistens einen Menschen, dem es gerade nicht gut geht.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Such dir heute einen Menschen aus, über den du sonst schnell ein Urteil hast. Sieh ihn eine Minute lang an, ohne ihn einzuordnen.

Was hast du gesehen, das du vorher nicht gesehen hast?

EIN EHRliches NEIN

Was hast du befürchtet, und was ist tatsächlich passiert?

TAG 11

ZEHN MINUTEN OHNE ZWECK

Nichts zu tun ist für einen geübten Organisierer die schwerste Übung überhaupt.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Setz dich heute zehn Minuten hin, ohne Telefon, ohne Musik, ohne Ziel. Es wird sich zuerst falsch anfühlen. Bleib trotzdem sitzen.

Wann kam der Impuls aufzustehen, und was hat er dir gesagt?

T A G 12

EIN MOMENT STATT EINES ERGEBNISSES

Ein Kunde fragte mich einmal im Auto, was ich sammle. Die Antwort kam mit einer Selbstverständlichkeit, die mich selbst überraschte: Momente.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Halte heute einen einzigen Moment fest, der nichts gekostet und nichts gebracht hat.

Warum ausgerechnet dieser Moment?

DIE FRAGE STATT DER LÖSUNG

Was ist im Gespräch entstanden, das sonst nicht entstanden wäre?

T A G 14

RÜCKBLICK

Zwei Wochen. Du hast angefangen, Zwischenräume zu betreten. Das ist mehr, als es klingt.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Lies noch einmal, was du in dieser Woche notiert hast.

Welcher Zwischenraum war der schwerste?



W O C H E 3

BLEIBEN



Ankommen ist keine Leistung. Diese Woche geht es nicht mehr darum, etwas zu tun, sondern darum, nicht wegzulaufen.

T A G 15

DER MENSCH NEBEN DIR

Du liebst nicht denselben Menschen, den du vor zehn Jahren kennengelernt hast. Und er liebt nicht denselben, der du damals warst. Das ist kein Verlust. Es ist eine Einladung, noch einmal hinzusehen.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Stell heute einem Menschen, den du gut zu kennen glaubst, eine Frage, deren Antwort du nicht kennst. Und dann hör zu, ohne zu antworten.

Was hast du erfahren, das du nicht erwartet hast?

TAG 16

EIN SATZ, DER LANGE WARTET

Manche Sätze warten jahrelang. Nicht weil sie schwer sind, sondern weil nie der richtige Moment kommt. Der richtige Moment kommt auch nicht.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Sag heute einem Menschen etwas, das du ihm längst sagen wolltest. Ein Satz reicht.

**Wie hat es sich angefühlt, bevor du ihn gesagt hast?
Und danach?**

T A G 17

DER ORT, DER DICH ZURÜCKHOLT

Für mich war es ein Felsen am Atlantik. Es muss keine Reise sein. Es muss nur ein Ort sein, an dem du nichts sein musst.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Geh heute an einen Ort, an dem du dich schon einmal ruhig gefühlt hast. Und bleib dort länger, als nötig wäre.

Was macht diesen Ort aus?

TAG 18

DEIN WERT OHNE LEISTUNG

Der Fels in der Bretagne hat mir beigebracht, dass man nicht hart werden muss, um stark zu sein.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Schreib heute drei Dinge auf, die dich ausmachen und nichts mit deiner Arbeit zu tun haben.

Welches davon hast du am längsten nicht gehört?

TAG 19

WAS DU SAMMELST

Vieles lässt sich zählen, kaufen oder versichern. Das Kostbarste nicht.

DEINE EINLADUNG FÜR HEUTE

Erzähl heute jemandem von einem Moment, der dir wichtig ist. Nicht von einem Erfolg. Von einem Moment.

Was hat sich verändert, während du erzählt hast?

SETZ DICH

Was hast du gehört, als es still war?

ZURÜCK BEI DIR

Was davon möchtest du behalten?



DANACH



Der Weg nach innen endet nicht. Er verändert nur die
Landschaft.

Wenn du eines Tages spürst, dass in dir eine Stimme sagt:
Bleib. Fühle. Vertraue, dann hat deine eigene Frau Weise
zu sprechen begonnen.

Willkommen zurück bei dir.



vertrauen@weise-momente-verlag.de