

# Wie viel Lebenszeit hast du noch?

**Wie möchtest du deine restliche Lebenszeit verbringen? Mit Facebook, Google und WhatsApp? Mit Warten im Stau oder vor der Kasse? Was möchtest du noch alles erleben? Es lohnt sich, darüber nachzudenken, denn auch dein Leben ist kostbar!**

Der Tod ist in unserer westlichen Welt häufig ein Tabu-Thema. Darüber spricht man nicht und wir versuchen, ihn so lange es geht zu ignorieren. Aber ohne Tod gibt es kein Leben! Seitdem mir das wirklich bewusst ist und ich anerkannt habe, dass das Leben endlich ist, ist mein Leben viel intensiver geworden.

Auch deine Lebenszeit ist kostbar! Wie möchtest du sie verbringen? Welche Träume hast du, was möchtest du noch erleben, machen, lernen, geniessen?

Du musst ja nicht gleich alles auf den Kopf stellen. Beginne mit Kleinigkeiten, die Glücksgefühle und Freude auslösen, und nimm die Zeit bewusst wahr. Nur das «Hier und Jetzt» zählt – lass das Vergangene sein, all deine belastenden Sorgen und dunklen Seiten deines Lebens, und geniess den Moment. Entwickle ein bewusstes, neues Zeitgefühl.

## Die Zeit spüren

Gefühlte Zeit bestimmt unsere Entscheidungen im Alltag. (Z. B.: Soll ich den Lift nehmen oder warten? Soll ich an der Börse kurz- oder langfristig anlegen?) Gefühlte Zeit bestimmt auch unser Verhältnis zum Älterwerden.

Welche Gefühle kommen bei dir auf, wenn du dir bewusst machst, dass deine Lebenszeit begrenzt ist: Freude auf das, was kommt? Glück über das, was da ist,

neugieriges Kribbeln? Dann scheinst du auf dem richtigen Weg zu sein!

Oder ist es eher Trauer, weil du noch so viel vorhast? Angst, dass die Zeit viel zu schnell vorbei sein könnte? Verzweiflung über das, was da ist? Dann könnte gerade jetzt ein guter Zeitpunkt sein, etwas in deinem Leben zu ändern!

## Vergeudete Stunden

Überlege dir, welches deine grössten «Zeitfresser» sind. Vor allem mit den neuen sozialen Medien wie Facebook, Google oder WhatsApp vergeuden wir gemäss diversen Studien mehrere Stunden pro Tag. Nicht berücksichtigt ist die Zeit, welche wir vor dem Fernseher verbringen – Stunden!

Ein gutes Buch zu lesen ist sinnvoller, und zudem kannst du dein Wissen tiefgründiger erweitern. Miteinander zu reden und soziale Kontakte zu pflegen, sind gemäss Altersforschern wichtige Faktoren, um «glücklich» alt zu werden.

Warten ist eine Erscheinung der Neuzeit: Wir warten im Stau, vor der Kasse, bei der Post, im Wartezimmer des Arztes ... Stunden – alles wertvolle Lebenszeit –, die wir anders nutzen könnten und die uns am Ende des Lebens fehlen. Zeit zu gewinnen ist somit das Ziel, gefühlte Zeit – aber wie?

## Nur mit Motivation

Optimiere deine Schlafzeit. Seitdem ich zum Frühaufsteher wurde, habe ich plötzlich viel mehr Zeit: Zeit zum Denken und vor allem zum Nachdenken. Wo bin ich heute? Wo bin ich in einem Jahr? Wohin führt mein weiterer Lebensweg?

Immer wieder von Neuem mache ich eine Auslegeordnung und versuche mir die Lebenszeit, die mir noch zur Verfügung steht, bewusst zu machen. Alles, was du ohne Motivation machst, brauchst du gar nicht mehr zu machen. Damit verschwendest du deine Lebenszeit!

Hast du ein Massband? Nimm es zur Hand, jeder Zentimeter ist ein Lebensjahr. Jetzt schneide bitte deine Jahre davon ab. Und dann überleg dir, wie alt du werden kannst. Alles andere darüber schneide auch ab.

Habe ich dich zum Nachdenken gebracht? Wenn ja, dann wünsche ich dir noch viele gefühlte Lebensjahre und viel Spass am weiteren Leben.

Beste Grüsse

*Dr.med.Claudio Lorenzet*

www.lorenzet.ch  
www.bergdietikon.ch/arzt

