



Zeit ist das Einzige, das uns gehört

21. August 2026 | Zeit | 4 Minuten

GEDANKE DES TAGES

Unsere Zeit ist das Einzige, das uns wirklich gehört.

Seneca

Was bedeutet das?

Seneca schrieb an seinen Freund Lucilius, dass verlorene Zeit nicht zurückkommt. Geld und Gegenstände lassen sich ersetzen. Eine vergangene Stunde kann niemand zurückholen. Deshalb sollen wir jeden Tag bewusst nutzen.

Der Gedanke gilt heute genauso. Termine, Nachrichten und Erwartungen anderer können einen ganzen Tag füllen. Wer seine Zeit schützt, schafft Platz für Gesundheit, Familie, Lernen und Erholung. Geld ist besonders wertvoll, wenn es mehr freie Zeit ermöglicht.

So setzen Sie es um

- 01 Notieren Sie eine Aufgabe, die jede Woche Zeit kostet, aber kaum etwas bringt.
- 02 Entscheiden Sie, ob Sie diese Aufgabe verkürzen, abgeben oder streichen.
- 03 Reservieren Sie die freie Zeit für einen Menschen oder eine Tätigkeit, die Ihnen wichtig ist.

IHRE AUFGABE FÜR HEUTE

Streichen Sie eine unwichtige Aufgabe aus Ihrer heutigen Liste und tragen Sie stattdessen eine wichtige Tätigkeit ein.

IHRE FRAGE

Wofür möchten Sie heute bewusst Zeit schaffen?