

Warum es uns so schwerfällt, einfach einmal innezuhalten

08.10.2026, 09:00 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Love Your Life*



Innehalten schafft Raum, um sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen.

Wir funktionieren. Wir organisieren, entscheiden, kümmern uns und erledigen, was erledigt werden muss. Und selbst wenn einmal ein freier Moment entsteht, sind unsere Gedanken häufig schon wieder beim Nächsten. Dabei kann etwas Entscheidendes verloren gehen: die Wahrnehmung dafür, wie es uns in unserem eigenen Leben eigentlich geht.

Funktionieren kann erstaunlich gut funktionieren

Unser Alltag verlangt viel von uns. Beruf, Familie, Verpflichtungen, Termine und all die kleinen Dinge, die nebenbei erledigt werden wollen. Wir lernen, damit umzugehen. Wir organisieren uns, setzen Prioritäten und finden Lösungen. Und häufig funktioniert das erstaunlich lange erstaunlich gut.

Genau darin liegt vielleicht eine Schwierigkeit. Denn solange wir funktionieren, gibt es nicht unbedingt einen Grund anzuhalten. Wir machen weiter. Noch diese Aufgabe. Noch diesen Termin. Noch diese Woche. Danach wird es bestimmt etwas ruhiger. Doch meistens kommt danach einfach das Nächste.

Irgendwann wird das Funktionieren selbstverständlich

Wir gewöhnen uns an vieles. Auch daran, ständig beschäftigt zu sein. Ein voller Tag wird normal. Gedanken an die Arbeit begleiten uns in den Feierabend. Das Smartphone füllt kleine Pausen. Selbst beim Spaziergang beschäftigen wir uns vielleicht schon mit dem nächsten Problem.

Dabei muss sich das gar nicht schlecht anfühlen. Manchmal merken wir lange nicht, dass etwas fehlt. Denn die Frage lautet nicht nur: Schaffe ich meinen Alltag? Vielleicht lohnt sich gelegentlich eine andere Frage:

Wie geht es mir eigentlich in diesem Alltag?

Das klingt einfach. Aber wann stellen wir uns diese Frage wirklich – und nehmen uns anschließend auch die Zeit,

wahrzunehmen, was in uns auftaucht?

Innehalten heißt nicht, sofort etwas verändern zu müssen

Vielleicht vermeiden wir solche Momente manchmal auch deshalb, weil wir glauben, aus einer Erkenntnis müsse unmittelbar eine Konsequenz entstehen. Wenn ich merke, dass mich etwas stört, muss ich es verändern. Wenn ich mit etwas unzufrieden bin, brauche ich eine Lösung. Wenn ich einen Wunsch wahrnehme, muss ich wissen, wie ich ihn verwirkliche.

Aber vielleicht muss zunächst gar nichts geschehen. Innehalten kann bedeuten, etwas einfach wahrzunehmen. Da ist ein Gedanke, der mich schon länger begleitet. Da ist etwas, das mir Kraft gibt. Da ist etwas, das mich mehr Kraft kostet, als ich mir eingestehen möchte. Da ist vielleicht ein Wunsch, den ich lange nicht mehr ernst genommen habe. Nicht alles davon braucht sofort eine Antwort.

Manchmal haben wir uns selbst einfach lange nicht zugehört

Wenn unser Leben voll ist, werden die leisen Dinge leicht überhört. Was brauche ich gerade? Was fehlt mir? Was tut mir gut? Was ist mir wirklich wichtig? Und vielleicht auch: Lebe ich gerade so, wie es für mich noch stimmig ist?

Das sind keine Fragen, die wir jeden Abend beantworten müssen. Und es geht auch nicht darum, ständig das eigene Leben zu analysieren. Es geht vielmehr darum, sich selbst zwischendurch wieder wahrzunehmen.

Dafür braucht es nicht viel Zeit

Ein bewusster Moment muss keine Stunde dauern. Vielleicht ist es ein Spaziergang, bei dem wir nicht telefonieren. Ein Kaffee, den wir trinken, ohne nebenbei etwas zu erledigen. Zehn Minuten im Garten oder im Wald. Oder ein Abend, an dem wir einen Gedanken einmal nicht sofort beiseiteschieben.

Entscheidend ist nicht, wie dieser Moment aussieht. Entscheidend ist, dass darin für eine kurze Zeit nichts von uns verlangt wird. Wir müssen nichts leisten. Nichts lösen. Niemandem etwas beweisen. Wir dürfen einfach wahrnehmen, was da ist.

Unser Leben macht nicht automatisch Platz für uns

Vielleicht ist das eine der Herausforderungen unseres Alltags: Der richtige Zeitpunkt zum Innehalten kommt selten von selbst. Es wird immer noch eine Aufgabe geben. Eine Nachricht. Einen Termin. Etwas, das wichtiger erscheint.

Deshalb müssen wir nicht unser ganzes Leben verändern, um wieder mehr bei uns selbst anzukommen. Vielleicht beginnt es viel kleiner: mit einem Moment, den wir nicht sofort wieder füllen. Mit der Bereitschaft, wahrzunehmen, was gerade in uns da ist. Und mit der Erkenntnis, dass Zeit für uns selbst keine Zeit ist, in der nichts passiert.

Denn während wir damit beschäftigt sind, unser Leben zu bewältigen, sollten wir einen Menschen darin nicht aus dem Blick verlieren: uns selbst.

Love Your Life Coaching

Am Hopfenort 26
34212 Melsungen
Deutschland

FrankMenninger

01606926086

frank@loveyourlifecoaching.de

www.loveyourlifegame.de

Portrait

Love Your Life Coaching wurde von Frank Menninger gegründet. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Menschen sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, das eigene Leben reflektieren und neue Perspektiven gewinnen können.

Aus dieser Idee entstand das Love Your Life Game®, ein Spiel zur Selbstreflexion. Es bietet einen strukturierten und zugleich spielerischen Rahmen, um sich mit einem persönlichen Thema auseinanderzusetzen und es aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Dabei geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern um Impulse, den eigenen Prozess und einen bewussten Moment für sich selbst.

Das Love Your Life Game® kann allein, zu zweit oder gemeinsam in einer Gruppe gespielt werden. Entwickelt wurde es von Frank Menninger in Melsungen. Weitere Informationen unter www.loveyourlifegame.de.

News-ID: 1323542 • Views: 153 (Stand: 29.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1323542/Warum-es-uns-so-schwerfaellt-einfach-einmal-innezuhalten.html>