

Entschleunigung - Zeit zum Leben schaffen

24.09.2015, 15:38 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *uhrzeit.org GmbH*



Einfach mal zurücklehnen und entschleunigen

Leider zieht sie viel zu schnell an uns vorbei: Die lang ersehnte Urlaubszeit. Wenige Wochen im Jahr sind uns vergönnt, Geist und Seele, Arbeit und Alltag einfach mal links liegen zu lassen und das zu machen, wonach uns der Sinn steht: stundenlanges Frühstück, Urlaubsreisen in fremde Länder, Leben ohne Termindruck oder einfach mal nur "sein".

Nach zwei oder bestenfalls drei Wochen voller Nichts tun und Seele baumeln lassen taucht unser Arbeitsleben wieder vor uns auf. Zumeist gerade dann, wenn die Gedanken sich aus dem Alltagsmatsch befreit haben und locker und frei umherfliegen, dann ist es an der Zeit, den Kollegen mal wieder einen "Guten Morgen" zu wünschen. Die frisch gewonnene Erholung wird in Sekundenschnelle in die Vergangenheit katapultiert und man fragt sich spätestens in der Mittagspause: War ich eigentlich gar nicht weg...? Da stellt sich dann gleichzeitig die Frage: Wenn der Schlüssel zur Entspannung nicht in den drei Wochen Jahresurlaub liegt, wo liegt er dann?

Die ewige Anspannung ist heute mehr denn je fest in unserem Lebensstil verankert: Möglichst viel in möglichst wenig Zeit erleben und erledigen. Wir entwickeln immer mehr Maschinen, die uns Zeit sparen sollen und fühlen uns dabei zunehmend gehetzter. Wir jagen mit dem ICE von A nach B, wir kochen very fast in der Mikrowelle und zum Entspannen schnallen wir die Joggingsschuhe an und laufen was das Zeug hält. Aber wann kommen wir einfach mal zur Ruhe?

Um den Teufelskreis der ewigen Hetze und Beschäftigung zu durchbrechen ist es an der Zeit unser Leben zu entschleunigen: Achtsamkeit und bewusstes Erleben führen uns zu den Wurzeln des menschlichen Seins zurück. Loslassen von Terminen, Verpflichtungen und allem, was "erledigt werden muss" und das Leben für den Moment so annehmen und fühlen, wie es ist.

Im Grunde ist es ganz einfach: Lehnen Sie sich zurück und betrachten Sie einmal ganz genau Ihre Umgebung, egal, wo Sie sich gerade befinden. Das können die Farben und Formen von Möbelstücken sein, die im Wind wiegenden Blätter an einem Baum oder auch ein Stift in der Hand. Betrachten Sie die Dinge bis ins kleinste Detail, nehmen Sie alles wahr, ohne es zu beurteilen. Auch können Sie sich mit Ihrer Aufmerksamkeit voll und ganz in die Geräuschkulisse begeben, die um Sie herum herrscht. Nehmen Sie die Geräusche wahr ohne darüber zu urteilen. Alles ist wie es ist und es ist gut so - ohne Wenn und Aber. Diese kleine Übung können Sie immer und überall durchführen. Es geht darum, Abstand davon zu nehmen, mit dem Handeln stetig einen Zweck zu verfolgen. Auch wenn Ihnen die Übung anfangs etwas stupide vorkommt, werden Sie auf Dauer erkennen, welche Kraft Sie daraus schöpfen können.

Lassen Sie sich nicht weiter von dem Leben hetzen, nehmen Sie die Zügel in die Hand: Sie sind der Kutscher, der die Richtung bestimmt.

Wer sich in der Entschleunigung nicht total verlieren will und eine gewisse zeitliche Übersicht behalten möchte oder vielleicht sogar muss, ist mit einer Slow Watch bestens bedient. Die Zeiteinteilung in Viertelstunden auf einem 24-Stunden-Zifferblatt nimmt dem Besitzer mit nur einem Zeiger das akribische Minutendenken. Eine große Auswahl an zeitlosen Zeitmessern gibt es bei Uhrzeit.org.

Portrait

Uhrzeit.org ist ein junges Hamburger eCommerce Unternehmen, das sich im Laufe der letzten Jahre zum meistbesuchtesten Online-Shop für Uhren in Deutschland entwickelt hat. Ein Ladengeschäft im Herzen der Hamburger Innenstadt ergänzt seit einigen Jahren das umfangreiche Angebot in Sachen Uhren und Schmuck und bietet den Kunden ein modernes Juwelier-Konzept frei nach dem Motto „Onlineshopping zum Anfassen“. Neben Versand und Ladengeschäft kümmern sich vor den Toren der Hafencity mehr als 30 Mitarbeiter um die Bereiche Marketing und Sales, Grafik, IT, PR und Kommunikation.