

## Wie soll ich die Lebenszeit sinnvoll nutzen?

---

*„Carpe diem – pflücke den Tag.“  
(Horaz)*

Die gegebene Lebenszeit sinnvoll verwenden? Schon der römische Dichter Horaz rief vor über 2000 Jahren dazu auf. Und eigentlich wollen wir das ja auch alle. Aber tun wir es auch?

Hast du das Gefühl, dass deine Zeit immer sinnvoll angelegt ist? Das du den Tag „gepflückt“ hast? Ich nicht.

Aber ich habe eine Tätigkeit gefunden, die jede Sekunde veredelt, die ich mit ihr verbringe. Sie ist meiner Meinung nach der sicherste Weg, seine Lebenszeit sinnvoll zu nutzen. Aber bevor ich sie dir verrate, gibt es noch eine wichtige Sache zu klären.

### Was ist sinnvoll eingesetzte Lebenszeit?

Im Allgemeinen kommt uns ein Einsatz sinnvoll vor, wenn wir etwas damit erreichen. Wir verwenden zum Beispiel eine bestimmte Menge Geld, um uns einen bestimmten Gegenstand zu kaufen, der uns einen bestimmten Nutzen bringt. Eine solche Investition ist für uns sinnvoll. Genauso verfahren wir mit der Zeit. Wir verwenden eine bestimmte Zeitspanne für eine bestimmte Handlung und erzielen ein bestimmtes Ergebnis.

Wenn das Ergebnis für uns von Nutzen ist, haben wir danach ein gutes Gefühl.

Wenn das Ergebnis für uns nicht von Nutzen ist, sondern zum Beispiel nur einer Firma nutzt, für die wir arbeiten, haben wir danach nicht zwangsläufig ein gutes Gefühl.

Ist das Ziel fremdbestimmt und nicht in unserem eigenen Interesse, haben wir eher das Gefühl, unsere Zeit für das Ziel eines Fremden „geopfert“ zu haben. Ob unsere Lebenszeit also sinnvoll eingesetzt ist, hängt von dem Nutzen ab, den wir mit der eingesetzten Zeit erzielen.

*„Gewöhnliche Menschen überlegen nur, wie sie ihre Zeit verbringen. Ein intelligenter Mensch versucht, sie auszunutzen.“  
(Arthur Schopenhauer)*

Wir haben das Gefühl, unsere Zeit sinnvoll zu nutzen, wenn wir sie überwiegend für uns selbst nutzen oder wenn der Nutzen für einen anderen zumindest in unserem Interesse liegt (Partner, Familie, etc.).

Was du selbst nun als nützlich empfindest, ist natürlich eine sehr persönliche und individuelle Frage, die nicht pauschal zu beantworten ist. Gibt es also gar nicht den ultimativen Weg für sinnvoll genutzte Lebenszeit, den ich so verheißungsvoll angekündigt habe?

Doch, den gibt es!

### Der ultimative Weg, deine Lebenszeit sinnvoll zu nutzen

Wir haben festgestellt, dass der Nutzen und somit der Sinn eines Zeiteinsatzes immer im Auge des Betrachters liegt. Er ist etwas Persönliches. Wenn wir also eine Sache nennen könnten, die jeden persönlich interessieren sollte, dann wäre das: die eigene Persönlichkeit! Und bezogen auf eine sinnvolle Tätigkeit wäre es: persönliche Entwicklung / persönliches Wachstum.

Das ist meiner Meinung nach die beste Anlageform für Lebenszeit.

*„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“  
(Ernst Ferstl)*

Der Nutzen ist für jeden von Interesse und übersteigt den Einsatz um ein Vielfaches. Aber warum ist das so?

## Warum persönliches Wachstum das beste Zeitinvestment ist

### 1. Du erkennst, was du wirklich willst

Wer sich mit sich selbst beschäftigt, findet zwangsläufig dabei heraus, was er wirklich will und wer er wirklich ist. Damit gelingt es dir auch, deine ganz persönlichen Ziele im Leben zu definieren. Was ist dir wirklich wichtig?

Wenn dir zum Beispiel deine Arbeitszeit als verschwendete Lebenszeit erscheint, liegt es höchstwahrscheinlich daran, dass du einer Arbeit nachgehst, die nicht mit deinen persönlichen Interessen und Zielen übereinstimmt.

*„Wer selbst kein Ziel hat, arbeitet automatisch für die Ziele anderer!“  
(Unbekannt)*

Viele Menschen haben dieses Problem, da sie gar nicht wissen, was ihnen persönlich eigentlich wichtig ist. Wenn du dich selbst besser kennenlernst und es herausfindest, hast du die Chance, dein Zeitinvestment in allen Lebensbereichen zu „optimieren“. Du lebst erfüllter.

### 2. Du erkennst, was du wirklich brauchst

Die Investition deiner Zeit in persönliche Ziele ist immer nur bis zu einem bestimmten Maß sinnvoll. Wenn der Aufwand den Nutzen übersteigt, wird es sinnlos. Die Frage ist also, wo dieses Maß bei dir liegt. Viele von uns wissen einfach nicht, wann sie genug haben. Wir leben in einer Überflussgesellschaft, in der das Motto „Lieber zu viel als zu wenig“ herrscht. Aber trotzdem sollten wir nicht mehr Zeit in etwas investieren, als nötig ist.

*„Liebst du das Leben? Dann vergeude keine Zeit, denn daraus besteht das Leben.“  
(Benjamin Franklin)*

Dieses Prinzip kennen wir ja schon aus der Wirtschaft:

*„Der Einsatz sollte stets so hoch wie nötig und so gering wie möglich sein.“  
(Wirtschaftlichkeitsprinzip)*

Deshalb ist es wichtig zu wissen, wann du genug hast. Genau das findest du heraus, wenn du dich mit dir selbst beschäftigst.

Wie viel Anerkennung brauchst du eigentlich und warum?

Wie viel materieller Besitz ist nötig?

Wann hast du genug?

Durch das Erforschen und Setzen deiner eigenen Maßstäbe vermeidest du „Zeitverschwendung“. Du lebst bewusster.

### 3. Du bekommst Zeit zurück

Ja, ganz recht. Wenn du deine Zeit für dein persönliches Wachstum einsetzt, bekommst du sogar wieder Zeit zurück. Dadurch, dass du dich mit dir selbst beschäftigst, verlängerst du deine b-e-w-u-s-s-t-e Lebenszeit. Einfach indem du sie nicht für etwas einsetzt, was du nicht willst oder nicht brauchst.

*„Wie ein [...] mäßiges Vermögen unter guter Obhut bei vorsichtigem Gebrauch wächst, so bietet uns auch unser Leben genügend Raum, wenn wir es in der rechten Weise anwenden.“  
(Lucius Annaeus Seneca)*

Ist das nicht ein tolles Geschäft? Du vermehrst deine Zeit, indem du sie bewusst benutzt. Das ist besser als jeder Zinseszins! Du lebst länger.

### 4. Persönliches Wachstum hat keine Grenzen

Persönliche Entwicklung ist nicht messbar. Es gibt keine bestimmte Marke, ab der man „vollentwickelt“ ist. Genauso gibt es auch kein Minimum. Jede noch so kleine Erkenntnis über

dich und dein Leben ist von Nutzen. Daher gibt es hier auch keine sinnlose Investition. Persönliches Wachstum ist vergleichbar mit dem Wachstum eines Baumes. Es beginnt mit einem winzigen Samen und kann zu einem riesigen und anmutigen Baum werden.

*„Bäume wissen es längst: je mehr sie wachsen, desto mehr Licht bekommen sie.“  
(Anke Maggauer-Kirsche)*

Du kannst dich entfalten.

### 5. Du wirst sofort belohnt

Bei allen anderen Investitionen deiner Lebenszeit hängt der Nutzen vom Erreichen deines Zieles ab.

Du gehst zur Arbeit (Investition), um Geld zu verdienen (Nutzen).

Du baust eine Garage (Investition), um dein Auto sicher abstellen zu können (Nutzen).

Du betreibst persönliches Wachstum (Investition), um dich weiterzuentwickeln (Nutzen)!

Hier wirkt die verblüffende Formel: Investition = Nutzen. In der Physik würde man von einem Wirkungsgrad von 100 % sprechen. Sozusagen einem Wunder, denn in der Praxis kann dieser Wirkungsgrad nicht erreicht werden. Wir kennen dieses Wunder aber auch unter einer anderen Formulierung:

*„Der Weg ist das Ziel.“  
(Konfuzius)*

In jeder Sekunde, in der du dich mit dir selbst und deinem persönlichen Wachstum beschäftigst, wachst du. Jede Erkenntnis, die du gewinnst, ist auch wieder Grundlage für weitere Erkenntnisse. Du brauchst auch keine Zielvorgaben einzuhalten. Du wirst sofort belohnt!

### 6. Du bist vollkommen unabhängig

Du bist auf niemanden angewiesen. Persönliches Wachstum kannst du überall und zu jeder Zeit betreiben. Du brauchst keine Unterlagen, kein Werkzeug und keine Einführungsveranstaltung. Alles, was du brauchst, bist du selbst.

*„Es tut jedem gut, sich auf seine eigenen Beine zu stellen, diese Beine mögen sein, wie sie wollen.“  
(Theodor Fontane)*

Niemand bewertet deinen Fortschritt und du musst niemandem etwas beweisen. Wenn es um deine persönliche Entwicklung geht, hast du alle Fäden selbst in der Hand. Du entscheidest, ob, wo, wann, wie und wie lange du dich damit beschäftigen willst.

Es gibt keine „gute“ oder „schlechte“ persönliche Entwicklung.

Du musst dich nicht fragen, ob du es „richtig“ oder „falsch“ machst.

Auch ein „zu viel“ oder „zu wenig“ gibt es nicht.

Alles, was du über dich und dein Leben herausfindest, ist von unschätzbarem Wert. Du bist unabhängig.

### 7. Jeder kann es tun

Reich oder berühmt kann nicht jeder werden, aber persönlich wachsen schon. Jeder Mensch kann es in jeder Phase seines Lebens tun. Es ist ganz egal, ob du 16 oder 60 bist. Es lohnt sich zu jedem Zeitpunkt, damit zu beginnen.

Es spielt keine Rolle, ob du noch 5 oder 50 Jahre zu leben hast.

Auch ob du Buddhist, Christ oder Muslim bist, spielt keine Rolle.

Sogar ob du gesund, krank oder behindert bist, ist völlig ohne Bedeutung.

Jeder Mensch ist ein Individuum, hat eine Persönlichkeit und kann persönlich wachsen. Ist das nicht ein hervorragendes Indiz für einen wahrhaften „Lebenssinn“?

So, dass jeder die Möglichkeit dazu hat?

*„Entwicklung ist der Zweck des Lebens, das Leben selbst ist Entwicklung, also ist das Leben selbst Zweck.“*

*(Georg Büchner)*

Jeder kann es schaffen!

### 8. Niemand kann es dir wegnehmen

Materielle Güter, Status und Ruhm sind niemals sicher. Von einem auf den anderen Tag kann dein Haus zerstört oder dein Ruf ruiniert werden. Ich will dir damit keine Angst machen. Natürlich liegt das alles nur im Rahmen einer gewissen Wahrscheinlichkeit. Eine absolute Sicherheit gibt es aber nicht. Anders bei deiner persönlichen Entwicklung: Wer sollte dir deinen Nutzen streitig machen oder gar wegnehmen?

*„Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.“*

*(Stefan Zweig)*

Die Investition in persönliche Entwicklung ist die sicherste Anlage der Welt! Du kannst absolut alles behalten!

### 9. Eine Chance auf ewigen Nutzen

Wer wünscht sich das nicht? Ein Investment, das für die gesamte Lebenszeit von Nutzen ist. Und vielleicht sogar noch darüber hinaus. Niemand weiß, was mit uns nach unserem Tod geschieht. Aber eines ist klar: Materiellen Besitz, Status und Titel kann niemand mitnehmen.

*„Das letzte Hemd hat keine Taschen.“*

*(Sprichwort)*

Aber was ist mit deiner Persönlichkeit? Deinen Erfahrungen? Deinem Karma? Ich kann dir nicht sagen, ob du etwas davon mitnehmen kannst, aber zumindest können wir es nicht ausschließen. Es besteht eine Chance. Also warum nutzen wir sie nicht?

Im ungünstigsten Falle beschränkt sich unser Nutzen auf die Spanne unserer Lebenszeit.

Im günstigsten Falle profitieren wir noch über unser Leben hinaus davon.

Es gibt nichts zu verlieren. Du hast die Chance auf ewigen Nutzen!

### 10. Du hilfst damit deinen Mitmenschen

Wenn du dich selbst besser verstehst, kannst du auch andere besser verstehen. Und nur wenn du dich selbst liebst und annimmst, wie du bist, kannst du auch andere lieben und annehmen, wie sie sind.

*„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“*

*(Jesus Christus)*

Du kannst einem anderen nichts entgegenbringen, was du dir selbst nicht entgegenbringen kannst. Ein weiterer Effekt ist deine Ausstrahlung. Wenn du dich selbst besser kennenlernst, wenn du weißt, was du vom Leben willst, und dadurch zufriedener und glücklicher wirst, färbt das auch auf deine Mitmenschen ab. Sie werden sich fragen, wie du es geschafft hast, und dir nacheifern. Schließlich wünscht sich doch jeder ein glückliches und erfülltes Leben. Du hilfst deinen Mitmenschen!

### Bonus: Es wird nie langweilig

Womit könnte man sich besser ein Leben lang beschäftigen als mit seinem Leben? Es bietet

einen unerschöpflichen Vorrat an Unterhaltung, Spannung, Drama, Comedy und den einen oder anderen Horror. Im Prinzip brauchst du dir nie wieder einen Film anzusehen!

Was sind denn die spannendsten und lehrreichsten Geschichten? Die persönlichen!

Warum fiebern wir mit den Helden unserer Geschichten mit? Wegen ihrer Persönlichkeit!

Warum also nicht einfach selbst die Hauptrolle übernehmen? Und das ein Leben lang?

*„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück. Es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.“*

*(Lucius Annaeus Seneca)*

Du bist der Held deiner eigenen Geschichte!

### Fazit

Die Investition deiner Lebenszeit in persönliches Wachstum trägt seine reichsten Früchte! Die Frage, ob du deine Lebenszeit sinnvoll nutzt, ist immer eine persönliche. Die beste Anlageform für Lebenszeit ist daher das persönliche Wachstum. Die Gründe dafür kennst du jetzt:

- Du erkennst, was du wirklich willst
- Du erkennst, was du wirklich brauchst
- Du bekommst Zeit zurück
- Persönliches Wachstum hat keine Grenzen
- Du wirst sofort belohnt
- Du bist vollkommen unabhängig
- Jeder kann es tun
- Niemand kann es dir wegnehmen
- Eine Chance auf ewigen Nutzen
- Du hilfst damit deinen Mitmenschen

Nun kennst du den ultimativen Weg, deine Lebenszeit sinnvoll zu nutzen. Und das Beste: Du kannst gleich damit loslegen! Also, worauf wartest du noch? Nutze deine Zeit und „Pflücke den Tag“!



*Willst Du einen erfahrenen Begleiter an Deiner Seite, der Dir bei der Sinngebung Deines Lebens mit Rat & Tat zur Verfügung steht? Dann melde Dich unter: [info@humanfirst.ch](mailto:info@humanfirst.ch)*