



## Wertvolle Sekunden

Bei einem 50in12-Wandern extrem Angebot – 50 km in 12 Stunden wandern – komme ich ins Gespräch mit Thorsten. Wir reden über persönliche Dinge und dann sagt er irgendwann: 50in12, das mache ich auch mit dem Auto, aber nicht in 12 Stunden, sondern in 12 Minuten... Das kommt mir schon erstaunlich vor. Ich überschlage kurz im Kopf: Das kann doch nicht sein... Dann verrät er mir, dass er Testfahrer bei einem Stuttgarter Sportwagenhersteller ist und er mit seinem Auto auf der Teststrecke eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 250 km/h erreicht. Das hätte auch seinen Reiz, denke ich bei mir, nur mal eine halbe Stunde lang. Von meiner Außenwelt würde ich aber nichts wahrnehmen. Da bräuchte es volle Konzentration auf die Fahrbahn.

Dann bleibe ich doch lieber bei meiner Wanderherausforderung: nicht schneller als 5 km/h laufen, also genügend Zeit, mit interessanten Menschen ins Gespräch zu kommen, ohne aus der Puste zu kommen, den Nordschwarzwald von seiner schönsten Seite zu entdecken und nach den 12 Stunden „brotfertig“ und überglücklich wieder in Wörnersberg einzulaufen.

Ein alter Ankerfreund und Berufsfeuerwehrmann erzählte mir, wie sie die Benutzung der Stangen, um vom oberen in den unteren Stock zu rutschen und direkt vor dem Fahrzeug zu landen, wieder abgeschafft haben. Sie rennen jetzt bei einem Notruf wieder durch das Treppenhaus. Das dauert zwar ca. 10 Sekunden länger, aber durch das Laufen wird erster Stress abgebaut, der Körper hochgefahren, und wenn sie am Einsatzfahrzeug sind, haben sie sich schon 10 Sekunden auf die kommende Situation eingestellt.

Ich übe mich darin, auf dem Treppenabsatz vor unserem Haus für 30 Sekunden stehen zu bleiben, um den Himmel anzuschauen oder für meine Familie zu danken oder für die Nachbarn zu beten. Wenn es mir gelingt, dann sind es wertvolle 30 Sekunden.

Den Sonnenaufgang anschauen, einen Bibelvers lesen, den ich am Hauseingang angebracht habe, noch kurz im Auto sitzen bleiben, bevor ich aussteige, meine Frau für das leckere Essen loben, meinen Kindern wirklich zuhören.....

Für welche Tätigkeit willst du dir täglich 10-30 Sekunden mehr Zeit nehmen, um eine alltägliche Sache bewusster auszuführen und wahrzunehmen?

Oliver Frey, Anker-MA

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde ....
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!