

der uNi

21 kleine Auszeiten

Gedanken für deinen nächsten Schritt

Ankommen. Entdecken. Weitergehen.

Marco Unverzagt



Inhalt

Wieder bei dir ankommen

01 Du darfst anfangen, bevor du bereit bist	6
02 Dein Tempo hat einen Grund	8
03 Eine Pause braucht keine Leistung davor	10
04 Du bist mehr als deine Aufgabenliste	12
05 Lass eine Frage offen	14
06 Schau, was dir bereits gehört	16
07 Ein freundlicher Satz an dich selbst	18

Die Welt mit anderen Augen sehen

08 Nimm die Abzweigung wahr	21
09 Reisen beginnt mit Aufmerksamkeit	23
10 Hör einen Menschen zu Ende	25
11 Frag nach, bevor du fertig urteilst	27
12 Bewahre deine Neugier	29
13 Mach Platz für Fantasie	31
14 Sei in einem Moment wirklich da	33

Inhalt · Weitergehen

Deinen nächsten Schritt finden

15	Zukunft braucht einen Platz im Kalender	36
16	Unterscheide deinen Wunsch von fremden Erwartungen	38
17	Ein Nein kann etwas bewahren	40
18	Du darfst deinen Plan verändern	42
19	Lass etwas unperfekt sichtbar werden	44
20	Du musst den Weg nicht allein erklären können	46
21	Nimm einen Gedanken mit	48

	Meine nächste kleine Auszeit	50
	Bis zum nächsten Gedanken	51
	Impressum	52

Ein paar Minuten für dich

Vielleicht hast du dieses Buch geöffnet, weil du gerade ein paar Minuten für dich hast. Vielleicht ist dein Tag voll und du suchst nach einem Gedanken, der nicht auch noch etwas von dir verlangt.

Hier sind einundzwanzig kleine Auszeiten. Du kannst sie der Reihe nach lesen, irgendwo einsteigen oder eine Seite wieder und wieder aufschlagen. Du brauchst keinen besonderen Ort, kein schönes Notizbuch und keinen Plan für dein ganzes Leben.

Jeder Text bringt eine Frage mit. Manche wirst du sofort beantworten können. Andere dürfen offen bleiben. Die kleinen Anregungen sind Einladungen zum Ausprobieren. Wenn etwas heute nicht zu dir passt, lass es liegen.

Schreib an den Rand, widersprich, streiche einen Satz. Dein Gedanke darf anders aussehen als meiner. Vielleicht beginnt gerade dort etwas Interessantes.

Und falls du zwischendurch einfach nur das Buch zuklappst und aus dem Fenster schaust: Auch dafür ist Platz.

Marco, der uNi

Lies einen Gedanken, lass die Frage wirken und schreibe so viel oder so wenig, wie du möchtest. Die nächste Seite gehört dir.

01

Du darfst anfangen, bevor du bereit bist

Ein Anfang kann so klein sein, dass nur du ihn bemerkst.

Auf dem Bildschirm blinkt der Cursor. Du hast einen Titel, eine Idee, vielleicht schon einen ganzen Plan. Trotzdem steht da noch kein erster Satz. Jetzt müsste nur noch die Stimmung stimmen. Und der Tisch aufgeräumt sein. Und etwas mehr Zeit übrig bleiben.

Manchmal warten wir auf einen Zustand, in dem ein Anfang leicht wird. Der kommt nicht immer. Eine offene Frage darf deshalb mitgehen. Du kannst etwas ausprobieren, ohne schon zu wissen, ob es dein Weg wird.

Ein erster Satz muss nicht der Satz bleiben, mit dem später alles beginnt. Du kannst ihn ändern. Aber sobald er dasteht, hast du etwas vor dir, mit dem du weiterarbeiten kannst.

Deine Frage

Was würdest du heute anfangen, wenn du es später noch verändern dürftest?

Eine kleine Anregung

Gib einer liegen gebliebenen Idee fünf Minuten. Schreib einen Satz, öffne eine Datei oder lege das erste benötigte Werkzeug bereit. Danach kannst du aufhören.



Was bleibt bei dir?

Was habe ich begonnen?



Impressum

Autor und Herausgeber im Selbstverlag

Marco Unverzagt · der uNi
Teichstr. 22
04600 Altenburg
Deutschland

E-Mail: info@deruni.de
Telefon: +49 179 5446087
Website: <https://deruni.de>

Zur Entstehung

Texte mit Unterstützung von KI. Konzept und Autorenstimme: Marco Unverzagt. Cover und Kapitelillustrationen wurden eigens für dieses Buch mit Unterstützung von KI gestaltet. Die kurzen Sinnsprüche sind neu formuliert und keine zugeschriebenen Zitate bekannter Persönlichkeiten.