



DER ALTE MANN UND DAS VOLLE GLAS

HINWEIS:

Versuchen Sie eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen. Danach beginnen Sie den unten angeführten Text vorzulesen. Zur besseren Illustration können Sie auch selbst ein Glas mit den genannten Zutaten auffüllen. Achten Sie dabei darauf, beim Sprechen Pausen einzulegen, um den Lernenden genügend Zeit zum Nachdenken zu lassen.

Es war einmal ein alter Mann, der zeigte mir ein leeres Glas und füllte es mit großen Steinen an. Danach fragte er mich, ob ich denke, dass dieses Glas voll sei. Ich sagte „Ja“.

Daraufhin nahm er eine Schachtel mit Kieselsteinen aus seiner Tasche und diese schüttete er ebenfalls in das Glas. Natürlich rollten die Kieselsteine in die Zwischenräume der größeren Steine. Wieder fragte er mich, ob das Glas nun voll sei. Wieder sagte ich „ja, nun ist das Glas voll“.

Daraufhin nahm er eine Schachtel mit Sand und schüttete diesen ebenfalls in das Glas. Der Sand verteilte sich in den Zwischenräumen der größeren Steine und Kieselsteine.

Nun sagte er zu mir: „Ich möchte, dass du erkennst, dass dieses Glas wie dein Leben ist. Anfangs ist es noch leer, aber es füllt sich mit der Zeit. Die großen Steine sind die besonders wichtigen Dinge im Leben, wie beispielsweise deine Familie und Freunde, deine Träume und deine Gesundheit, also alles was du für ein erfülltes und glückliches Leben brauchst. Die Kieselsteine hingegen stehen für andere, weniger wichtigere Dinge, denen du in deinem Leben auch viel Platz gibst, wie beispielsweise deinem Handy, Computerspielen, deiner Kleidung, deinem Fahrrad oder dem Fernseher. Der Sand steht für eher unwichtige Dinge, ohne die dein Leben auch gut sein würde.“

Dann fragte mich der alte Mann: „Was würde passieren, wenn du das Glas zuerst mit dem Sand, also den weniger wichtigen Dingen im Leben füllst?“

„Das Glas wäre voll und die großen Steine hätten keinen Platz mehr, sagte ich.“

„Genau“, sagt der alte Mann. „Wenn du den Sand zuerst in das Glas füllst, dann bleibt kein Platz für die Kieselsteine und die großen Steine. Und so ist es auch mit deinem Leben. Wenn du deine ganze Energie für die kleinen, unwichtigen Dinge im Leben aufwendest, dann hast du für die großen, bedeutenden Dinge keinen Platz mehr. Achte darauf den wirklich wichtigen Dingen und Menschen in deinem Leben ausreichend Zeit und Platz zu geben. Du wirst sehen, für die anderen, weniger wichtigen Dinge bleibt dann noch genug Zeit. Die großen Steine sind die, die wirklich zählen, der Rest ist nur Sand.“

Eine Anekdote nach Stephen R. Covey