

**Claudia Filker** ist Pfarrerin und Kommunikations-trainerin für Paare. Sie lebt in Berlin.

**Hanna Schott** ist Autorin vieler erfolgreicher Bücher für Kinder und Erwachsene und leitet die Redaktion der Zeitschrift P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge. Sie lebt in Haan/Rheinland.

Beide sind die Erfinderinnen und Autorinnen der Talk-Boxen, die schon zehntausende Menschen ins Gespräch gebracht haben. ([www.talk-box.de](http://www.talk-box.de))

**Almut Schweitzer-Herbold** ist selbstständige Designerin und hat die Boxen gestaltet. Sie lebt in Wuppertal.

## Freiraum gewinnen

### Think-Box – Zeit, die richtigen Fragen zu stellen

Alle Menschen haben genau gleich viel Zeit: 24 Stunden am Tag. So weit die Theorie. „Gefühlt“ gibt es dagegen lange Tage und kurze Tage, Tage, an denen wir es gemütlich an-gehen lassen, und andere, an denen wir nicht wissen, wo uns der Kopf steht und wie wir das alles jemals schaffen sollen.

Für die „kurzen Tage“, die Zeiten, in denen wir unter Druck stehen, haben wir diese **Think-Box** gemacht. Es stimmt: Genau an solchen Tagen haben wir doch überhaupt keine Zeit zum Nachdenken! Da türmt sich wahrlich genug auf den realen oder virtuellen Stapeln. Aber eine **Think-Box** ist kein Lebenshilfebuch. Du musst die Kartentexte nicht von A bis Z lesen. Nimm einfach eine Karte heraus – zufällig oder weil ein Wort oder ein Gedanke dich anspricht

– und steck sie in die Jackentasche. Wenn du auf dem Weg zur Arbeit in der S-Bahn sitzt, kannst du sie herausziehen und bis zur übernächsten Haltestelle drüber nachdenken. Am Abend fällt dir der Impuls wieder in die Hand, und du fragst vielleicht jemanden aus deiner Familie oder deiner WG, was er dazu denkt. Die **Think-Box** ist keine To-do-Liste (nicht noch eine!), du musst sie nicht möglichst systematisch durcharbeiten.

Auch in anderer Hinsicht ist eine **Think-Box** kein Ratgeber oder Lebenshilfebuch: Wir geben keine Antworten auf die meistgestellten Fragen zum Thema Zeitmanagement, wir liefern dazu auch nicht 1000 Tipps und Tricks, angereichert mit unseren eigenen Erfahrungen. Wir wollen dir „nur“ dabei helfen, die richtigen Fragen zu stellen, und dir einige Impulse geben. Wir glauben nämlich, dass nichts so wichtig ist, wie die richtigen Fragen. Dafür brauchen wir Mut. Vielleicht macht mir ja zum Beispiel gar nicht meine

Chefin diesen fürchterlichen Druck, sondern ich selbst knechte mich? Wem will ich es eigentlich recht machen? Wessen Urteil fürchte oder erhoffe ich? Und wie sähe ein „entspanntes“ Leben überhaupt aus?

### **Think-Box – allein, zu zweit oder in der Gruppe**

**Think-Boxen** inspirieren die Selbstreflexion. Aber die muss keine einsame Sache bleiben. Trau dich bei nächster Gelegenheit doch einfach, eine Karte oder auch mehrere Karten, die dein eigenes Nachdenken angeregt haben, auf den Tisch zu legen. Wenn Freunde zum Essen kommen, bei einer gemeinsamen Wanderung, im Gesprächskreis der Kirchengemeinde oder zum Auftakt einer Sitzung des Elternbeirats. Andere Menschen schlagen sich ja mit ganz ähnlichen Problemen herum – auch wenn es von außen nicht immer so aussieht. In anderen Köpfen wohnen aber Ideen, auf die ich selbst nie gekommen wäre.