

~ BAND 3 ~

Vielleicht ist jetzt die richtige Zeit?

Vielleicht packen wir unseren Tag einfach zu voll:
mit Terminen, Aufgaben, Erledigungen und guten Vorsätzen.

Und wenn dann endlich eine Stunde frei ist, wissen wir ganz genau, was wir damit anfangen könnten. Dieses Buch lädt dich ein, einen Gang zurückzuschalten, öfter mal nichts zu tun und dein eigenes Tempo wiederzufinden.

Vielleicht braucht freie Zeit gar nicht immer sinnvoll genutzt werden?

*Vielleicht
ist jetzt die
richtige Zeit?*

Gestalte dein Leben so,
dass es sich fluffig anfühlt

SYBILLE DISSE

Impressum

© 2026 Sybille Disse

ISBN: 978-94-0393325-2

1. Auflage, 2026

Verlag: Mijnbestseller Nederland B.V. | Delftestraat 33 | 3013AE Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über die Website der Deutschen Nationalbibliothek abrufbar.

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe – ganz oder teilweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig, soweit sie nicht ausdrücklich durch das Urheberrechtsgesetz gestattet ist.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Speicherung, Verarbeitung oder Verbreitung in gedruckter oder elektronischer Form sowie für die Nutzung von Texten oder Teilen dieses Werkes in anderen Medien.

Auch auszugsweise dürfen Inhalte dieses Buches ohne Zustimmung der Autorin nicht vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht, übersetzt oder in anderer Weise genutzt werden, soweit eine solche Nutzung nicht gesetzlich erlaubt ist.

Verstöße gegen das Urheberrecht können zivilrechtliche und gegebenenfalls strafrechtliche Folgen haben.

Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Gedanken, Anregungen und Impulse dienen der persönlichen Reflexion und ersetzen keine individuelle fachliche, medizinische, psychologische, rechtliche oder finanzielle Beratung.

Dieses Buch wird dir nicht erklären,
wie du deinen Tag einteilen sollst.

Zum Glück.

Das darfst du nämlich selbst entscheiden.

Es möchte dich nur daran erinnern:

Dein Tag muss nicht
bis zur letzten Minute
verplant sein...

Er darf auch

LUFT^{haben!}

Pausen.

Umwege.

Lange Frühstücke.

Spontane Ideen.

Und manchmal

einfach

NICHTS.

Denn Zeit, die nicht verplant ist,

ist nicht automatisch verlorene Zeit.

Vielleicht ist sie

genau das,

was dir bisher gefehlt hat.

DEINE^{Zeit.}

Inhaltsverzeichnis

EINKLANG.....	15
ANKOMMEN.....	21
24-Stunden-Fantasie.....	26
BALANCE.....	35
Ein ganz normaler Tag.....	37
Der kleine Zeit-Check.....	44
RHYTHMUS.....	53
Das Rückgrat des Alltags.....	56
Routinen sind keine Gefängnisse.....	57
Finde deine Anker.....	61
Gute Übergänge.....	63
Der Wochenrhythmus.....	66
Eine kleine Frage zum Schluss.....	68
ZWISCHENKLANG.....	70
ENERGIE.....	73

Das Arbeitstagebuch	78
1. Was hat mir heute Energie gegeben?	79
2. Was hat mir Energie genommen?	80
3. Wann war ich richtig drin?	81
4. Was würde ich gerne häufiger machen?	82
5. Was würde ich gerne nie wieder machen?	82
6. Und was ist mit dem Geld?	85
Ein kleiner Gedankenversuch	89
NEUGIER	95
Die 20-Jahre-Frage	104
Ein kleiner Test	107
MITEINANDER	113
Das echte Leben ist nicht digital	117
Miteinander muss nicht groß sein	123
FREIE ZEIT	131
Öfter mal nichts tun	136
Was macht dir Freude, wenn es keinen Nutzen haben muss?	138
Freizeit darf zwecklos sein	142
Ein kleiner Freizeittest	143

KOMPASS.....	149
Was darf einfacher werden?	156
Die Kunst der Reduktion.....	158
Der «Was wäre, wenn ...?»-Test.....	160
ERLAUBNIS.....	169
Zeitinseln brauchen wir	171
Puffer sind geschenkte Zeit	172
Der freie Nachmittag.....	175
Nicht jede freie Zeit nutzen	176
Dein Kalender darf atmen.....	178
RAHMEN	183
Zuerst: Alles rein!	185
Der kleine Realitätscheck.....	186
■ FEST	186
♡ WICHTIG.....	187
≠ FLEXIBEL	187
* SCHÖN	188
Jetzt wird reduziert.....	189
Die Woche braucht auch Leere.....	190
Dein Wochen-Grundgerüst.....	191
Kleiner Trick: die Zeitfenster.....	192

Keine (weitere) To-Do-Liste!.....	193
Ausprobieren.....	194
SCHRITT 1 → ALLES SAMMELN.....	194
SCHRITT 2 → MARKIEREN	194
SCHRITT 3 → REDUZIEREN.....	194
SCHRITT 4 → LUFT LASSEN.....	195
SCHRITT 5 → AUSPROBIEREN.....	195
UND NOCH ETWAS:.....	196
DEIN WOCHENPLAN DARF LEBEN.....	197
DEINE WOCHE IN EINEM SATZ	198
ANKER.....	199
Und plötzlich ist da wieder Luft.....	202
KREATIV	207
Die kleine Kunst des Faltens.....	209
Handtücher.....	211
Dein kleines Experiment.....	213
Die Tasche, die schon bereit ist.....	213
Dein Taschen-Experiment.....	216
Dein kleines Unterwegs-Lager.....	217
Der Fluffigkeits-Faktor.....	219

Was darf niemals ausgehen?.....	220
Mein «darf nie ausgehen»-Vorrat.....	221
Altglas. Neues Leben.....	222
Umstylen statt neu kaufen.....	224
20-Minuten-Umstyling.....	226
Mix & Match.....	227
Kleine Mix-&-Match-Regel.....	229
Kreativität ist kein Extra.....	230
Die Fluffig-Frage.....	231
Dein kleines Fluffig-Projekt.....	232
Kreativität an!.....	234
Was ist dein Kreativitäts-Trick?.....	236
Und jetzt nochmal FLUFFIG.....	239
RÜCKZUG.....	243
Ein bisschen Zeit im Grünen.....	243
Eine Uhr braucht es nicht.....	246
Duschen im Sommer nur draußen.....	249
Mein kleines Draußen-Zuhause.....	251
Nichts muss auf einmal entstehen.....	253
Und im Winter?.....	256
Ein schöner Ort ist der neue Luxus.....	258

DANKE.....	261
Bewahren.....	261
BILANZ.....	263
AUSKLANG.....	266
EPILOG.....	268
Über die Autorin	285

Ein paar persönliche Worte

Es hat mir unheimlich viel Freude bereitet,
die Bücher der «Vielleicht jetzt?»-Reihe zu schreiben.

Jedes einzelne hat mir neue Perspektiven eröffnet – und mich selbst an der einen
oder anderen Stelle zum Umdenken gebracht.

Dieses dritte Buch ist für mich allerdings etwas Besonderes.

Vielleicht sogar ein kleiner Game-Changer.

Denn ehrlich gesagt habe ich selbst viele Jahre meines Lebens damit verbracht,
meine Zeit möglichst gut zu organisieren. Ich habe viele Listen geschrieben,
tausende To-do's sortiert, zahlreiche Termine geplant und versucht,
möglichst viel in meinem Terminkalender unterzubringen.

Heute sehe ich das anders.

Denn unser Leben lässt sich nicht vollständig durchplanen.

Es besteht aus Arbeit und Familie, aus Kindern und Partnerschaft,
aus Verpflichtungen und Überraschungen, aus Dingen, die wir uns vorgenommen
haben, und solchen, die plötzlich dazwischenkommen.
Mal braucht der Beruf mehr Raum. Mal die Familie. Mal wir selbst.

Deshalb geht es in diesem Buch nicht darum, noch effizienter zu werden.

Es geht darum, unserer Zeit einen Rahmen zu geben, ohne sie dabei einzusperren.

Aktivitäten dürfen ihren Platz in unserem Kalender haben. Aber sie müssen nicht
immer exakt dort stattfinden. Ein guter Plan sollte uns nicht zusätzlich unter Druck
setzen, sondern uns dabei helfen, mit dem echten Leben umzugehen.

Dieses Buch ist deshalb keine weitere To-do-Liste.

Es ist vielmehr eine Einladung, Zeit anders zu betrachten: als etwas,
das wir bewusst einplanen dürfen – und gleichzeitig flexibel genug halten müssen,
damit Platz für das bleibt, was das Leben gerade von uns verlangt.

Vielleicht kennst du den Gedanken des «TaDa» statt «ToDo»:
Nicht nur darauf schauen, was noch alles erledigt werden muss,
sondern auch wahrnehmen, was bereits geschafft ist.

Und vielleicht ist genau das eine der wichtigsten Veränderungen überhaupt.

Nicht ständig fragen: «Was steht noch alles auf meiner Liste?»

Sondern auch einmal innehalten und sagen:

«TaDa. Das habe ich geschafft.
Das reicht für heute.»

Nach «Geh los. LEBE.» und «Räum auf. SCHAFTE PLATZ.»
geht es in diesem Band um das, was danach vielleicht am wichtigsten ist:

Atme durch. NIMM DIR ZEIT.

Zeit, um zu leben.
Zeit für dich.

Nicht perfekt geplant.

Aber bewusst.

Herzlichst, deine Sybille

EINKLANG

HAST^{du zufällig ein paar bunte Stifte?}

Dann lass uns noch nicht anfangen.

Zumindest nicht mit dem Lesen... Nicht mit

Nachdenken.

Planen.

Und schon gar nicht mit dem Versuch, dein Leben zu verbessern.

NOCH^{nicht.}

Nimm dir ein paar Minuten. Ein paar Farben. Und dieses Ausmalbild. Setz dich hin. Mach es dir gemütlich.

Vielleicht
mit einem Kaffee.

mit Tee.

am Fenster.

dort, wo du gerade bist.

Und dann: Male. Nicht

schön.

ordentlich.

sinnvoll.

Einfach so. Die eine Fläche blau. Die andere gelb. Vielleicht

wird alles bunt.

bleibt manches weiß.

hältst du dich an die Linien.

auch nicht.

Es gibt hier nichts zu können. Nur etwas zu tun, das gerade nichts von dir verlangt.

Während du malst, musst du nirgendwo hin. Du brauchst nichts erledigen. Niemand wartet.

Der nächste Termin kann ein paar Minuten warten. Die Welt übrigens auch.

ATME.

MALE.

Schau den Farben ein bisschen beim Entstehen zu.

Und vielleicht bemerkst du schon hier etwas, das dich durch dieses Buch begleiten darf:

Zeit muss nicht immer etwas leisten.

Manchmal darf sie einfach vergehen.

EINFACH SO.

Und vielleicht ist das gar keine verlorene Zeit.

Vielleicht ist es

LEBENSZEIT.

Also:

Lass dir Zeit!

Wir haben es nicht eilig.

Heute nicht.

Denn dieses Buch handelt schließlich genau davon. Von

deinem Tempo.

deinen Stunden.
deinen Tagen.

deiner Zukunft.

Und von der vielleicht schönsten Frage überhaupt:

Was möchtest du mit deiner Zeit anfangen, wenn
niemand dir vorschreibt, was du damit tun sollst?

Aber darüber denken wir später nach.

Jetzt erst einmal:

Farbe.

Atem.

Ruhe.

Ein paar Minuten.

Und **NICHTS** müssen.



ANKOMMEN

WO stehst du eigentlich gerade? Vielleicht

sitzt du gerade auf dem Sofa.

am Küchentisch.

im Zug.

Vielleicht irgendwo, wo eigentlich gerade niemand ein Buch lesen sollte. Möglicherweise hast du ein Zeitfenster von

zehn Minuten.
oder sogar zwanzig.

Vielleicht liest du diese Seite und denkst bereits darüber nach, was du heute noch alles erledigen musst.

Kein Wunder. Wir sind es gewohnt, dass unsere Tage irgendwohin wollen.

Zur Arbeit.
Zum Termin.
Zum Einkauf.
Zum Feierabend.
Zum Wochenende.
Zum Urlaub.

Und irgendwann zur Rente.

Immer gibt es einen nächsten Punkt.

Eine nächste Aufgabe.

Ein nächstes Ziel.

Aber heute machen wir etwas anderes. Heute fragen wir einmal nicht: «Was muss ich noch schaffen?» sondern: «Was wäre eigentlich schön?»

Stell dir vor, du hättest morgen einen komplett freien Tag. Nicht frei im Sinne von: «Ich könnte endlich mal die Steuer machen.» - Auch nicht: «Dann könnte ich die Garage aufräumen.»

Und schon gar nicht: «Dann könnte ich all die Dinge erledigen, für die ich sonst nie Zeit habe.»

NEIN. Wirklich frei.

Keine Verpflichtungen. Und auch keine Termine.

Niemand wartet auf eine Antwort. Keiner braucht etwas von dir.

Du musst

nirgendwo hin.
nichts erledigen.
nichts beweisen.
nicht produktiv sein.

Du darfst machen, was du möchtest! Was würdest du tun?

Und jetzt kommt der interessante Teil: Vergiss bitte für einen Moment, was realistisch ist. Du musst

morgen nicht um 5.30 Uhr aufstehen.

nicht um 7.00 Uhr mit dem Rad nach Paris fahren.

auch nicht plötzlich dein Haus verkaufen und auf einem Hausboot leben.

Es geht um etwas anderes. Was würde dir Freude machen? Würdest du

ausschlafen? Oder wärst du früh wach und würdest den Sonnenaufgang anschauen?

lange frühstücken? Alleine? Mit jemandem?

ans Meer fahren? In den Wald? In die Stadt?

lesen? Malen? Musik machen? Kochen? Gärtnern?

Freunde anrufen? Oder niemanden?

den ganzen Tag draußen verbringen?
oder lieber zuhause im Schlafanzug bleiben?

etwas lernen? Etwas ausprobieren?

etwas völlig Sinnloses tun?

Vielleicht würdest du einfach nur auf dem Balkon sitzen und Kaffee trinken. Drei Stunden lang. Auch das wäre erlaubt.

Und jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter.

Stell dir nicht nur einen freien Tag vor. Stell dir ein Leben vor, in dem du solche Tage nicht nur im Urlaub hast.

Nicht jeden Tag. Das wäre vermutlich auch irgendwann langweilig. Aber immer wieder. Ein Leben, in dem Platz ist. Für

Menschen.

Arbeit.

Neugier.

Bewegung.

Ruhe.

spontane Ideen.

Dinge, die du noch gar nicht kennst.

Für einen Dienstag, an dem du um 15 Uhr denkst: «Ich habe Lust auf Kuchen.» Und dann gehst du Kuchen essen. Nicht

weil heute Geburtstag ist.

weil du dir das verdient hast.

Sondern weil du Lust darauf hast!

Vielleicht denkst du jetzt: «Ja, schön. Aber das geht doch gar nicht.»

Natürlich nicht alles. Das ist auch nicht die Idee. Du kannst

deinen Beruf nicht einfach abschaffen.

deine Kinder nicht zurückgeben.

deine Rechnungen nicht mit einem Lächeln bezahlen.

Und wahrscheinlich wäre es auch keine besonders gute Idee, morgen deinem Chef zu schreiben: «Ich habe ein Buch gelesen und bin jetzt fluffig.»

Obwohl das natürlich einen gewissen Reiz hätte!

Aber zwischen «Ich kann gar nichts verändern» und «Ich muss mein ganzes Leben umkrempeln» liegt ein erstaunlich großer Raum.

Und genau dort wollen wir hin. Vielleicht

müssen wir nicht auf den großen freien Tag warten.

brauchen wir zunächst nur eine freie Stunde.

einen freien Nachmittag. Einen Abend. Einen Samstagvormittag. Einmal im Monat einen Tag.

Oder einfach eine halbe Stunde, die nicht bereits jemand anderes für uns verplant hat.

Denn manchmal verändert sich ein Leben nicht durch eine große Entscheidung. Sondern dadurch, dass plötzlich irgendwo eine kleine Lücke entsteht. Und wir sie nicht sofort wieder füllen.

24-Stunden-Fantasie

Ich möchte, dass du jetzt etwas ausprobierst.

Nimm dir ein Blatt Papier. Oder dein Handy. Und stell dir vor:

Du bekommst 24 Stunden geschenkt.

Niemand kann sie dir wegnehmen.

Sie gehören ausschließlich dir.

Was würdest
du damit machen?

Schreib bitte nicht auf, was du solltest. Nicht:

«Sport machen.»

«Wohnung putzen.»

«Steuererklärung.»

«Endlich Keller aufräumen.»

Es sei denn, genau das macht dich glücklich.

Schreib stattdessen die Dinge auf, bei denen du beim Gedanken daran ein kleines «Ach ja ...» oder «Hmm ...» im Bauch spürst. Vielleicht:

Meer.
Frühstücken.
Radfahren.
Meine Freundin anrufen.
In Ruhe lesen.
Musik.
Garten.
Museum.
Hund.
Wandern.
Nichts.

Es gibt keine falschen Antworten.

Und jetzt schau dir deine Liste an. Vielleicht

ist etwas dabei, das dich überrascht.

steht dort etwas, das du seit Jahren nicht mehr gemacht hast.

etwas, das du noch nie gemacht hast.

steht dort jemand. Oder ein Ort. Vielleicht ein Gefühl.

Vielleicht auch einfach nur:

RUHE.

Oder:

ZEIT.

Oder: «Ich möchte endlich wieder neugierig sein.»

Das ist interessant. Denn vielleicht geht es bei Zeit gar nicht zuerst darum, mehr davon zu haben. Möglicherweise geht es darum, wieder zu wissen, wofür du sie haben möchtest.

Und jetzt kommt eine Frage, die ich besonders mag:

Was davon könntest du
schon diese Woche
ein kleines bisschen tun?

Nicht

alles.
perfekt.

Nur ein

BISSCHEN.

Wenn du

vom Meer träumst: Vielleicht fährst du am Wochenende an die Küste?

mehr lesen möchtest: Vielleicht liest du heute zwanzig Minuten?

mehr Menschen sehen möchtest: Vielleicht rufst du jemanden an und verabredest dich?

malen möchtest: Vielleicht kaufst du morgen einen Aquarellblock?

mehr draußen sein möchtest: Vielleicht gehst du heute nach Feierabend nicht direkt nach Hause?

du Ruhe möchtest: Vielleicht lässt du heute Abend eine Stunde den Fernseher aus?

Und wenn du NICHTS aufgeschrieben hast:

Herzlichen Glückwunsch.

Du hast gerade eine ziemlich wichtige Information über dich bekommen.

Vielleicht ist das der erste kleine Schritt dieses Buches: Nicht dein Leben zu verändern. Sondern herauszufinden, wie du dein Leben eigentlich gerne erleben möchtest.