

Sie sind gestresst?  
Sind Sie so sehr auf die Zukunft ausgerichtet,  
dass die Gegenwart nur noch ein Vehikel ist,  
um dorthin zu gelangen?  
Stress wird dadurch verursacht,  
dass wir „hier“ sind, aber „dort“ sein wollen.  
Oder dass wir uns in der Gegenwart befinden,  
aber in der Zukunft sein möchten.  
Das ist eine Spaltung, die uns innerlich zerreißt.  
Eine solche innere Spaltung zu erzeugen  
und damit zu leben,  
das ist der reine Wahnsinn.  
Die Tatsache, dass alle Leute es so machen,  
macht es nicht weniger wahnsinnig.

Eckhart Tolle, *Die Kraft der Gegenwart*