

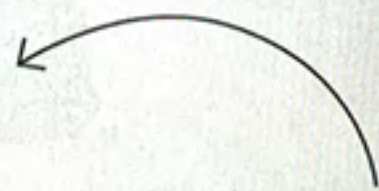
ALLES IST *möglich*

Voller Enthusiasmus, Tatendrang und frischer Ideen
starten wir ins neue Jahr. Wir stellen Weichen
und ändern. Wir nehmen uns Dinge vor und verwerfen sie
wieder. Welche **Vorsätze** uns wirklich guttun, wie wir
sie finden und was wir durch sie über uns selbst lernen

TEXT: VERONIKA WIGGERT

.....
TITELTHEMA

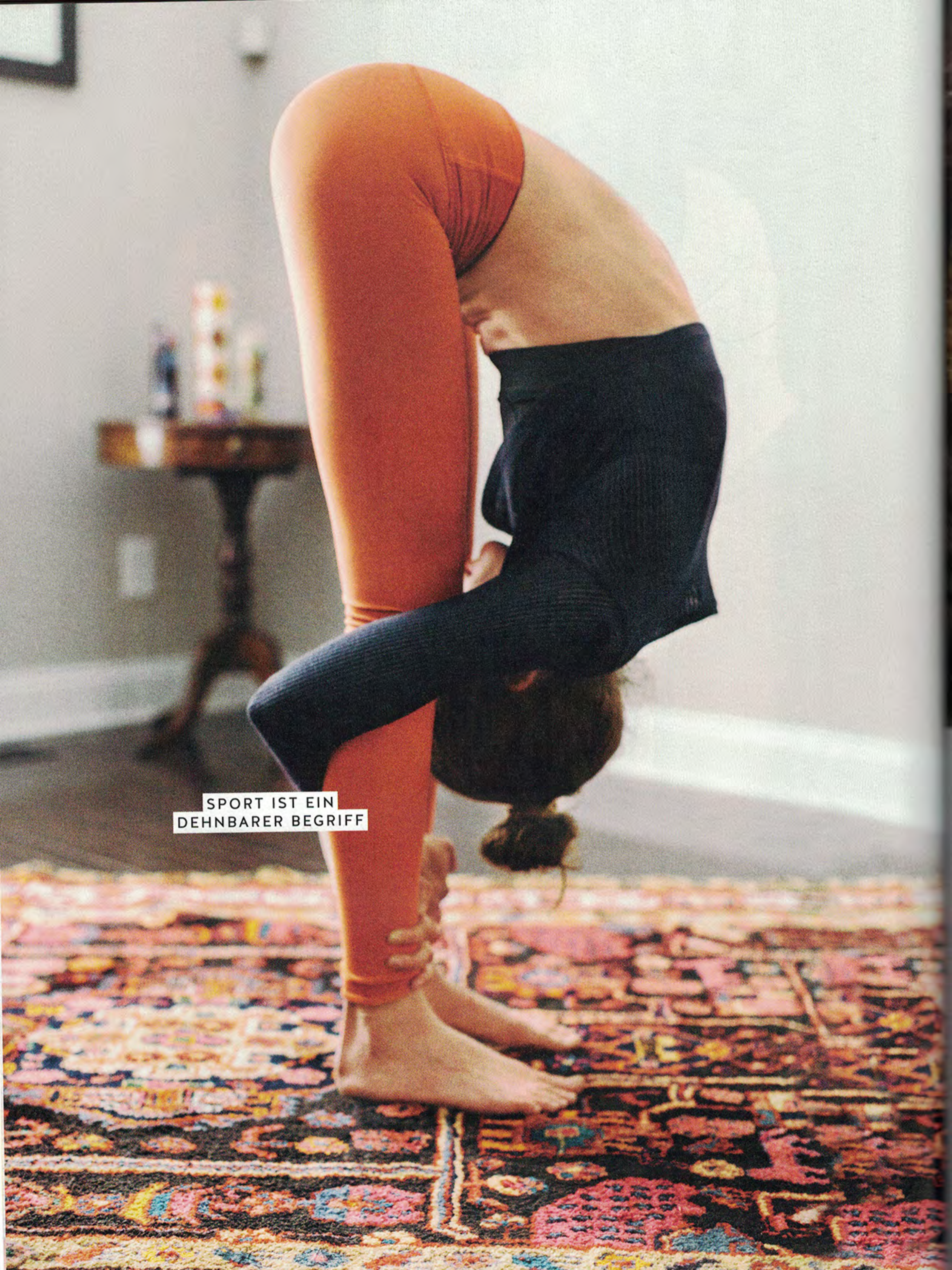
ALLES IST
MÖGLICH
.....



DAY
ONE

ZEIT FÜR GENUSS



A person is performing a handstand on a colorful, patterned rug. They are wearing orange leggings and a dark blue long-sleeved top. Their hair is tied in a bun. The background is a blurred indoor setting with a wooden table and some objects on it.

SPORT IST EIN
DEHNBARER BEGRIFF



LUST AUF
ABENTEUER?

„Geht es doch unsern Vorsätzen
wie unsern Wünschen:
Sie sehen sich gar nicht mehr ähnlich,
wenn sie erfüllt sind“

Johann Wolfgang von Goethe

„Wenn man viele Vorsätze hat,
darf man auch mal einen fallen lassen“

deutsches Sprichwort



„Am Baum der guten Vorsätze gibt es
viele Blüten, aber wenig Früchte“

Konfuzius

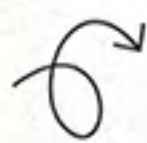


Pünktlich zum Jahresanfang ist er wieder da – dieser intensive Wunsch nach Veränderung in meinem Leben. Endlich beruflich etwas Neues wagen. Endlich den Nähkurs um die Ecke besuchen, damit ich meiner Tochter eigene hübsche Kleider nähen kann. Nicht zu vergessen meine beiden Dauerthemen: mehr für die Gesundheit tun und weniger Geld ausgeben. Alle Jahre wieder.

Und dann hör ich ihn wieder, meinen alten Lieblingssong: „Next Year Baby“ von Jamie Cullum. Der Brite besingt darin seine eigene, lange Liste an guten Neujahrsvorsätzen. Er nimmt sich zum Beispiel vor, jeden Sonntag seine Oma anzurufen, endlich kochen zu lernen, die Rechnungen immer pünktlich zu zahlen und unbedingt die Dusche zu putzen. Alles Dinge, wie er singt, die er wahrscheinlich nie tun wird, weil „Neujahrsvorsätze kommen – und gehen“. Er verschiebt sie einfach aufs nächste Jahr.

Wie recht er doch hat. Denn sobald ich meine Entschlüsse gefasst habe, melden sich auch bei mir sofort erste Zweifel und eine innere Stimme flüstert mir zu: Das schaffst du nie ...

Es ist jedes Jahr das Gleiche. Im Januar stecke ich meistens noch voller Tatendrang, der





ZEIT FÜR MICH SCHAFFEN



ZUSAMMEN SEIN

MÜSSEN ODER WOLLEN?

Die Not-to-do-Liste

Manchmal hilft es, eine Liste mit Dingen zu erstellen, die man nicht mehr tun möchte. Natürlich kann darauf stehen „nicht mehr so oft zu spät kommen“, aber wer ein bisschen tiefer geht, wird viel über sich selbst herausfinden

Es allen recht machen wollen
In der Vergangenheit leben
Mich selbst an die letzte Stelle setzen
Zu viel grübeln
Angst haben vor Neuem



MOMENTE TEILEN



spätestens Ende Februar oder Anfang März wieder nachgelassen hat. Und obwohl ich es besser wissen müsste, habe ich mir auch am Silvesterabend 2017 wieder fest vorgenommen, ein paar Dinge in meinem Leben zu ändern.

Das ist nicht nur ganz normal, sondern sogar gut so, weiß der ehemalige Abtprimas der Benediktiner und Buchautor Notker Wolf: „Das neue Jahr be-

ser zu folgen. Ähnlich wie bei einem Navigationsgerät, das uns auf dem richtigen Weg hält, ist auch unser Gewissen so eingestellt, dass es uns mit Beharrlichkeit immer wieder einordnet, wenn wir einmal doch falsch abbiegen.

Dabei geht es weniger ums pure Durchhalten, sondern darum, aus Träumen Wünsche zu formulieren und diese dann zu Vorsätzen zu machen. „Sie

Vorsätze, die wir fassen, sagen viel über unsere Persönlichkeit aus

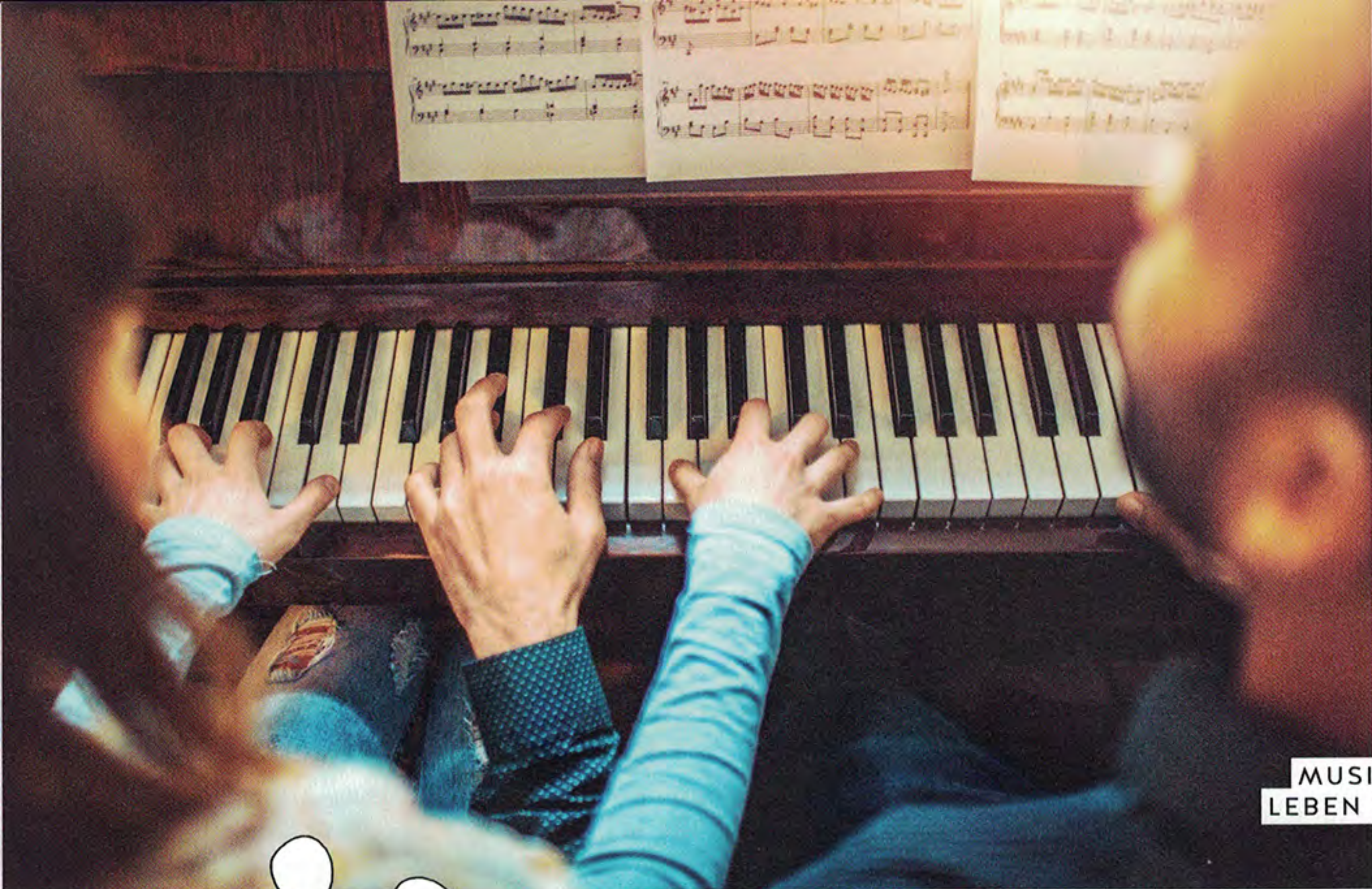
deutet für uns Menschen einen ganz natürlichen Einschnitt. Das alte Jahr ist vergangen und jetzt blicken wir voll Hoffnung auf das neue. Wir hoffen, dass manches besser wird als im vorausgegangenen Jahr. Und da wir wissen, dass vieles an uns selbst liegt, fassen wir neue Vorsätze.“ Notker Wolf hat sich in seinem Buch „Gute Vorsätze. Beim nächsten Mal wird alles anders“ (Gütersloher Verlagshaus, 16,99 Euro) intensiv mit den guten Vorsätzen beschäftigt. Seiner Meinung nach sind sie so viel mehr als nur der Wunsch nach Veränderung oder Selbstoptimierung. Vorsätze, die wir fassen, sagen viel über unsere Persönlichkeit aus. Und so ist das Leitbild des Buches sozusagen ein Sich-selbst-Erkennen durch unsere guten Vorsätze: „Jeder Mensch besteht aus einem Charakter, den wir nur wenig verändern können, und aus Gewohnheiten, die er sich im Laufe seines Lebens zulegt. Diese Gewohnheiten zum Guten zu wenden, ist das Anliegen eines guten Vorsatzes“, so Notker Wolf.

Die Kunst besteht darin, gute Vorsätze nicht mit kurzfristigem Aktionismus zu verwechseln, wie zum Beispiel zehn Kilo in drei Monaten abzunehmen. „Die wirkliche Kraft der guten Vorsätze liegt nach meiner Überzeugung darin, zu reflektieren und herauszufinden, was gut und richtig oder schädlich für uns persönlich ist“, sagt Notker Wolf. Dafür ist es wichtig, unserem inneren Wegwei-

müssen keine Idealfigur haben, um glücklich zu sein“, weiß auch Notker Wolf. Und wie wäre es denn, anstatt unbedingt abnehmen zu wollen, einmal Vorsätze für ein erfülltes Leben zu fassen? „Vorsätze, die Hoffnung machen“, nennt der Benediktiner Vorhaben wie: mehr Musik hören oder selbst musizieren und mehr Zeit für sich selbst finden. Letzteres lässt sich mit einem kleinen Experiment von Notker Wolf sogar gleich ausprobieren: „Schicken wir den Router fürs heimische WLAN per Zeitschaltuhr spätestens um 22 Uhr einfach in den Ruhestand. Und den Fernseher gleich mit. Und dann noch eine Viertelstunde gemütlich um den Block marschieren. Wir wundern uns, wie viel Zeit wir auf einmal haben.“

Eine ebenso einfache wie logische Methode, um Zeit für sich selbst zu finden, sind Let-it-be-Listen anstelle von To-do-Listen. Der Münchner Zeitforscher Jonas Geißler empfiehlt, vermeintlich wichtige Dinge zu notieren, sie dann einfach wegzulassen und so wieder zu lernen, Dinge auch einmal zu verpassen.

Sich generell nicht vom Mainstream leiten zu lassen (mehr Sport treiben), ist nicht nur der Schlüssel zum Erfolg bei der Umsetzung, sondern auch zum eigenen Glück. Es nimmt den Druck, den wir uns selbst auferlegen und der jeden Vorsatz eigent-



MUSIK INS
LEBEN LASSEN



VOM TRAUM ZUM PLAN LASSEN SIE SICH VON IHREN TRÄUMEN LEITEN

Um einen Vorsatz wirklich erfolgreich umsetzen zu können, bedarf es einer guten Planung und vor allem einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen Träumen. Coach und Autorin Anke Fehring erläutert in der folgenden Übung, welches die wichtigsten Schritte dafür sind:

1. Mit welchem ersten kleinen Schritt werden Sie Ihrem Traum mehr Platz in Ihrem Alltag geben?
2. Wann gehen Sie diesen ersten Schritt?
3. Wem aus Ihrer Umgebung werden Sie davon berichten? (Das steigert die Verbindlichkeit und damit Ihre Motivation.)

Lassen Sie sich durch Ihre Träume auf Ihren Weg leiten. Denn genau das ist der Weg zu einem erfüllten, glücklichen (Alltags-)Leben.

ANKEFEHRING.COM

lich schon von vornherein zum Scheitern verurteilt. Es ist wichtig, Vorsätze an den eigenen Charakter anzupassen. Nur so können sie uns guttun und nur so gelingen sie auch. Als Beispiel führt Notker Wolf seinen eigenen Vorsatz an, gesund zu leben: „Ich mache jeden Morgen leichten Frühsport. Mehr würde mich ermüden. Ich esse gesund, das heißt normal und nicht spartanisch oder nach einem Diätplan.“ Selbst Vorsätze, die nie über das Absichtsstadium hinausgekommen sind, bringen uns weiter. Ein Sprichwort sagt: „Gute Vorsätze sind wie Pferde, die gesattelt, aber nie geritten werden.“ Sie sind da, sie sind bereit, sie warten auf uns, aber wir steigen einfach nicht auf. Warum denn nicht?

„Weniger als zehn Prozent der Menschen sind erfolgreich in der Umsetzung ihrer Vorsätze“, sagt Dieter Frey, Professor für Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München. „Die Gründe sind vielfältig, haben aber alle etwas mit der Veränderung von eingespielten Gewohnheiten zu tun. Wer nie Sport gemacht hat, wer sich nie gesund ernährt hat, wer nie Fremdsprachen gelernt hat, wird sich trotz des besten Vorsatzes schwertun, dass es im neuen Jahr anders wird. Alte Gewohn-

heiten in neue zu verwandeln, ist sehr schwierig.“ Doch genau darum geht es bei den meisten Vorsätzen.

Wissenschaftler am University College in London haben vor ein paar Jahren in einer Studie mit Probanden herausgefunden, dass es durchschnittlich 66 Tage dauert, bis ein Vorsatz zur festen Gewohnheit wird. Beim Fassen von Vorsätzen ist der präfrontale Cortex im Gehirn involviert. Dieser ist dafür zuständig, Impulse zu kontrollieren und langfristige Ziele zu verfolgen. Genau dieser Teil ist auch für viele Funktionen der Selbstregulation zuständig und somit entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung von Vorsätzen. Hierbei spielt die Herzfrequenzvariabilität eine sehr große Rolle, da sie dafür verantwortlich ist, eine Balance zwischen Sympathikus (wichtig für Aufmerksamkeit und Konzentration) und Parasympathikus (sorgt für Ruhe und Gelassenheit) herzustellen. Menschen, die hier eine stabile Balance aufweisen, besitzen auch innere Stärke und Stressresilienz. Beide sind Schlüssel für die erfolgreiche Umsetzung von Vorsätzen. „Denn durch sie können wir im Einklang mit unseren höheren Zielen handeln und folgen nicht nur

unseren unmittelbaren Impulsen“, so Denise Doblhofer, eine Mitarbeiterin von Prof. Frey an der LMU München.

Manchmal sagen Vorsätze uns auch etwas darüber, wie wir selbst gerne wären. Gelassener, belesener, ehrenamtlich aktiver oder einfach nur sportlicher. Deshalb ist es ein guter Anfang, ehrlich zu sich selbst zu sein. „Wenn wir unsere schwachen Seiten kennen, können wir gezielter unsere Vorsätze formulieren“, bestätigt auch Notker Wolf. „Wir werden dadurch demütiger. Mag sein, dass wir wieder einmal scheitern, aber das ist nicht das letzte Wort. Wir können dann danach schauen, was und warum es nicht gut gelaufen ist.“ In seiner Arbeit als Seelsorger hört er viele Geschichten von Menschen, die an eben solchen Vorhaben verzweifeln und sich auf der dunklen Seite des Lebens gefangen fühlen. „Ich sage ihnen dann: Der Paternoster fährt nicht nur nach unten. Und: Umkehr ist immer möglich.“

Es ist kein Beinbruch, wenn wir scheitern. Scheitern gehört zum Leben ebenso dazu wie der Erfolg. „Nicht auszudenken, wie langweilig unser Leben wäre, wenn immer alles nach Plan funktionieren würde“, sagt Anke Fehring, eine Expertin auf diesem Gebiet. Als Coach begleitet sie Menschen unterschiedlichster Altersgruppen bei der Umsetzung ihrer persönlichen und beruflichen Ziele – und kennt das eigentliche Problem der guten Vorsätze: „Ich denke, dass die größte Gefahr nicht das Scheitern auf dem Weg ist, sondern das Kapitulieren, bevor wir überhaupt losgelaufen sind.“

MEHR ZEIT FÜR TRÄUME

Alles GAR NICHT SO SCHLIMM

Damit die schönen Dinge nicht unbemerkt an ihr vorbeirasen, führte unsere Autorin einen Monat lang ein **positives Tagebuch**

TEXT: YVONNE ADAMEK



An manchen Tagen habe ich das Gefühl, das Leben rast ungebremsst an mir vorbei. Vor einem Monat zum Beispiel saß ich mal wieder an meinem Schreibtisch. Die

Arbeitsaufgaben türmten sich. Unter Gemecker und völlig gestresst, hatte ich gerade die Kinder zur Kita gebracht und dabei immer auf die Uhr geschaut. Als würden mir die fünf Minuten, die wir es durch mein Drängeln eher aus dem Haus schaffen, irgendetwas nützen. Ich wurde nur noch fahriger und gereizter. In meinem Kopf war kein Platz mehr für schöne Gedanken. Alles nervte mich. Ich fühlte mich schrecklich.

Auf der Suche nach Ablenkung fand ich im Netz ein Interview mit einem Therapeuten. Er sprach unter anderem davon, seinen Patienten zur Eigentherapie positive Tagebücher zu verordnen. Einmal am Tag die Seiten öffnen, sich hinsetzen und darüber nachdenken, was eigentlich gut war an den letzten acht, zehn oder auch zwölf Stunden. Diese Art des Reflektierens, Analysierens und Zurückschauens soll uns guttun und uns dabei helfen, all die positiven Dinge, die wir jeden Tag erleben, wieder in unser Bewusstsein zurückzuholen. Wer einmal in diesem Alltagshamsterrad aus Müssen und Sollen festgesteckt hat, weiß, wie schwierig das ist. Also kaufte ich mir ein Notizbuch, von außen bunt, von innen voller leerer, weißer Seiten. Einen Monat wollte ich es ab jetzt mit meinen positiven Gedanken füllen und Satz für Satz, Seite für Seite wieder ganz zu mir zurückfinden.

Als ich das Buch am ersten Abend aufschlug, wusste ich allerdings nicht, was ich schreiben sollte. Also fing ich mit dem Wetter an: „Heute schien den ganzen Tag die Sonne. Das war schön!“ Ich ärgerte mich kurz über die Banalität meines ersten Satzes. Doch er schien etwas gelöst zu haben. Plötzlich tauchten all die vielen, schönen