

GUTE VORSÄTZE

«Süßem widerstehen», «mehr Sport», «die Hose eine Nummer kleiner» oder «beruflich durchstarten»? Der Jahreswechsel setzt bei uns in den ersten Monaten unglaubliche Kräfte frei.



Voller Tatendrang versuchen wir, unser Leben mit guten Vorsätzen umzukrempeln. Das zu erreichen bedeutet zum einen den Wunsch und zum anderen den Willen, wenn wir Marc Aurel glauben dürfen: «Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.» Speziell wenn es darum geht, alte und eingefahrene Gewohnheiten zu verändern. Wie so oft ist man am Anfang vom beispielsweise Fremdsprachenkurs dreimal die Woche am Abend begeistert, doch dann werden häufig die besuchten Unterrichtsstunden immer weniger. Bis man sich schliesslich wieder abmeldet. Das Geheimnis, Vorsätze umzusetzen, liegt in der Disziplin des Durchhaltens. Einige Tipps können helfen, sich inspirieren oder motivieren zu lassen, die guten Vorsätze weit über das Neujahrsdatum hinaus zu kultivieren und zu pflegen. Wer sich also konkrete Ziele setzt und auch richtig motiviert ist, verbessert seine Aussichten auf langfristigen Erfolg.

Tipp: Mehr Zugkraft bekommen unsere Ziele, wenn wir sie vorher gut durchdenken und dann aufschreiben. Der erste Schritt beim Zielmanagement ist Klarheit über das Ziel und die eigene Persönlichkeit. Wann haben Sie zuletzt über Ihre besonderen Stärken nachgedacht? Zu oft machen wir uns mehr Ge-

danken darüber, was wir nicht können. Oder was waren Ihre grössten Erfolge? Welche verschiedenen Rollen haben Sie im Moment in Ihrem Leben inne? Welche mögen Sie, welche möchten Sie verbessern? Was müssen Sie für Ihr Ziel an Zeit, Geld oder Arbeit investieren? Worüber brauchen Sie noch mehr Informationen? Wen können Sie anrufen? Formulieren Sie Ihre Ziele, als hätten Sie sie schon erreicht, und welche Veränderungen sich daraus für Ihren persönlichen, beruflichen wie privaten Lebensweg ergeben. Dabei gilt es zu beachten, dass auch ein Weg von 1000 Meilen mit dem ersten Schritt beginnt. Vielleicht belohnen Sie sich in einer Parfümerie für erreichte Ziele mit Ihrem Lieblingsprodukt. Sich gut fühlen verleiht Selbstbewusstsein und ein strahlenderes Aussehen.

Tipp: Wenn Sie 28 Tage einen guten Vorsatz durchhalten, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, alte Gewohnheiten abzulegen und neue anzutrainieren. Es gibt die Erkenntnis, dass alles, was wir mindestens für 28 Tage regelmässig unternehmen, als Gewohnheit angenommen wird. Jetzt brauchen Sie nur noch einen Monat durchzuhalten, ein konkretes Ziel vor Augen und die Schritte, die Sie heute oder morgen für Ihre neue Gewohnheit angehen wollen. ■

«DAS GLÜCK DEINES
LEBENS HÄNGT VON DER
BESCHAFFENHEIT DEINER
GEDANKEN AB.»

Marc Aurel



Autorin:
Manuela Jaser
Freie Journalistin
lietz@mlcom.de