

Die Sache mit den guten Vorsätzen...



wird alles anders!
Oder?

„Ich treibe öfter Sport.“ „Ich nehme mir mehr Zeit für die Familie.“ „Ich höre auf zu rauchen.“ Solche Vorsätze fassen Menschen oft in der Zeit zwischen den Jahren. Doch kaum ist der Neujahrskater verflogen, sind meist auch die guten Vorsätze fürs neue Jahr vergessen.

Die Zeit zwischen den Jahren - sie ist für viele Berufstätige neben dem Urlaub die einzige Zeit, in der sie sich entspannt zurücklehnen können. Denn nun geht alles etwas langsamer. Kaum ist der Weihnachtsbraten verdaut, lassen denn auch viele Menschen das zurückliegende Jahr Revue passieren: Was habe ich erreicht, was nicht? Was hat mir Freude bereitet, was Stress? Und ganz plötzlich steigen in ihnen - wenn kein Handy mehr klingelt und selbst das Shoppen als Ablenkung entfällt - seltsame Fragen empor. Das beobachtet Grigor Nussbaumer, Geschäftsführer des Mental Power Institut, Thalwil in der Schweiz, immer wieder. Zum Beispiel Fragen wie: „Wofür schufte ich eigentlich tagaus, tagein?“ „Bin ich mit meiner Beziehung zufrieden?“ „Wer sind meine Freunde?“ „Führe ich ein erfülltes Leben?“ Gefährliche Fragen! Denn unser inneres Gleichgewicht gerät schnell ins Wanken, wenn wir auf sie keine befriedigenden Antworten finden.

Auszeit von der Hektik des Alltags nehmen

„Viele Frauen und Männer versuchen deshalb, diese Fragen erst gar nicht in sich emporkommen zu lassen“, weiß Sabine Grüner. Die Geschäftsführerin des Münchner Beratungsunternehmens EQ Dynamics International beobachtet bei Bekannten und Geschäftspartnern immer wieder, dass diese ihre freie Zeit wie Arbeitszeit verplanen. Ein Termin jagt den anderen: Nach dem Kaffeetrinken bei den Eltern geht's noch schnell mit Freunden ins Theater. Außerdem muss auf dem Speicher Ordnung geschaffen und das neue Computerprogramm installiert werden. So bleibt auch in der Freizeit keine „freie Zeit“. „Dabei werden Auszeiten vom Alltagstress immer wichtiger“, betont Grüner. Denn ständig wird von uns mehr Eigeninitiative gefordert. Wir sollen uns lebenslang weiterbilden. Wir sollen stärker auf unsere Ge-



sundheit achten. Und um unsere Alterssicherung? Auch um sie sollen wir uns kümmern. Ständig werden wir mit neuen An- und Herausforderungen konfrontiert. „Herausforderungen“, so Grüner, „von denen wir oft noch nicht wissen, wie wir sie bewältigen sollen. Schließlich sind sie neu. Also brauchen wir Zeit, um neue Lösungswege zu entwerfen.“

„Immer häufiger geraten wir zudem in Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen“, ergänzt Erfolgs-Coach Kurt-Georg Scheible, Göppingen/Frankfurt. Ziehe ich nach München um, weil ich Karriere machen möchte, oder sind mir meine Freunde wichtiger? Spare ich 200 Euro monatlich fürs Alter oder kaufe ich ein neues Auto? Bei all diesen Fragen müssen wir uns entscheiden. „Denn auch wenn wir uns oft einreden, alles wäre zugleich möglich, faktisch geht dies nicht“, betont Scheible. „Wenn wir uns für etwas entscheiden, verwerfen wir zugleich andere Möglichkeiten.“ Wer Ja sagt, sagt auch Nein.

Eine Lebensvision für sich entwerfen

„Uns bewusst entscheiden, können wir nur, wenn wir wissen, was uns wichtig ist“, betont Grigor Nussbaumer. Sonst fassen wir zwar viele Vorsätze, doch ein, zwei Tage später, kaum setzt die Alltagshetik wieder ein, sind sie vergessen. Warum? „Unsere Vorsätze sind nicht

in einer Lebensvision verankert. Deshalb werfen wir sie über Bord, sobald sich Widerstände zeigen.“

Eine Lebensvision brauchen wir laut Sabine Grüner auch, „weil die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben selten dringend sind. Also schieben wir sie auf die lange Bank“. Einige Beispiele. Es ist nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit. Es ist nie dringend, mit unseren Kindern zu spielen. Es wäre aber positiv für deren Entwicklung. Es ist nie dringend, mit dem Partner auszugehen oder ein Gespräch zu führen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung. Und es ist auch nie dringend, sich zu fragen: Welchen Sinn hat mein Leben? Es wäre aber von Vorteil, um nicht in eine Sinnkrise zu geraten.

„Manche Menschen geben sich der Illusion hin: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich für alles Zeit“, beobachtet Scheible. Die Konsequenz: Sie gehen nicht durchs Leben - sie rasen. Und irgendwann stellen sie resigniert fest: Nun führe ich zwar ein noch ge-füllteres, aber kein er-fülltes Leben.

Ein er-fülltes statt ein ge-fülltes Leben führen

Dieses Lebensgefühl plagt immer mehr Menschen. Deshalb füllen die Ratgeber in Sachen Lebensführung immer mehr Regale in den Buchhandlungen. Häufig beziehen sie sich auf das Work-Life-Balance-Modell von Lothar Seiwert. Ihm zufolge stehen die vier Lebensbereiche „Körper und Gesundheit“, „Familie und Kontakt“, „Beruf und Leistung“ sowie „Sinn und Kultur“ in einer Wechselbeziehung zueinander. Wer ein erfülltes Leben führen möchte, muss laut Seiwert für die rechte Balance zwischen diesen Lebensbereichen sorgen. „Das schaffen wir nur, wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben“, ist Mentalcoach Nussbaumer überzeugt. Eine solche Vision kann man nicht zwischen Tür und Angel entwickeln. Hierfür müssen wir uns eine Auszeit von der Alltagshetik nehmen. Und welche Zeit eignet sich für so eine „Besinnung“ besser als die Zeit „zwischen den Jahren“?

„Setzen Sie sich, wenn der Weihnachtsbraten verdaut ist, ruhig hin“, rät Scheible, „und fragen Sie sich bezogen auf die vier Lebensbereiche: Was ist mir wichtig? Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben? Und: Was sollte ich 2009 tun, damit ich auf Dauer ein glückliches und erfülltes Leben führe?“ Die Antworten sowie die Entschlüsse, die sich hieraus ergeben, sollten Sie schriftlich fixieren. Einen weiteren Tipp hat Sabine Grüner: „Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über Ihre Werte und Ziele aus. Denn nur dann können sie die Kompromisse vereinbaren, die nötig sind, damit beide Partner ihr Leben als wert- und damit auch freudvoll empfinden.“ Sonst stehen Sie irgendwann zwar auf der Karriereleiter ganz oben, aber Sie haben auf dem Weg dorthin etwas Wichtigeres verloren: Ihren Lebenspartner.

■ Anke Hofmann