



Ein neues Jahr, und nun?

Zum Jahresbeginn stehen wir vor der Frage: Was wird uns das Jahr wohl bringen? Wir wissen, welche Feiertage uns erwarten, wann die Geburtstage und wichtige Veranstaltungen anstehen. Aber was es innerlich mit uns macht, wie es uns herausfordern und prägen wird, das wissen wir nicht.

So sind wir nach den besinnlichen Feiertagen gut beraten darin, vertrauensvoll nach vorn zu schauen.

So wenig wie die Feiertage, sind auch das Wetter oder Verwandte keine von uns zu beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus allerdings gibt es viele Möglichkeiten, uns auf Ziele auszurichten, die uns unserem Lebensglück ein wenig näher bringen.

Positive Veränderungswünsche äußern sich insbesondere zum Jahreswechsel in den guten Vorsätzen:

An erster Stelle steht seit Jahren die Stressvermeidung, gefolgt von mehr Zeit für die Familie oder Freunde und mehr Sport. Das hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa in ihrer alljährlichen Umfrage zum Jahresende 2013 herausgefunden.

Neujahr sei für viele Menschen wie ein Neustart. Die Neujahrsvorsätze sind ein Versuch der Menschen, Kontrolle über ihr Leben zu bekommen. „Wir wollen kontrollieren, weil Stress, der kontrollierbar ist, uns nicht krank macht.“

Der zweite Grund für Vorsätze sei der unrealistische Optimismus des Menschen, d. h. wir trauen uns mehr zu als wir eigentlich können.

„Man eröffnet in seinem Leben aber auch eine Kampfzone“, meint der Kölner Psychologe Grünewald. Wenn man sich vornehme, mit dem Rauchen aufzuhören oder mehr Sport zu treiben, dann bin ich in einem beständigen Kampf gegen die Nikotinsucht oder gegen den inneren Schweinehund“. Das Leben bekomme dadurch eine ganz andere Dramaturgie, auch weil man jederzeit an seinem Vorsatz scheitern könne.

Und das tun sehr viele. Nur die Hälfte der Deutschen, die sich Vorsätze machen, setzen diese länger als drei Monate um, so das Ergebnis der Forsa-Umfrage für das Jahr 2014. Während für den einen dies mit dem unrealistischen Optimismus der Menschen zusammenhängt, ist für den anderen das Scheitern ein Akt des Selbstbetrugs: "weil wir letztendlich häufig wissen, dass wir das gar nicht durchhalten können."

Wie wir unsere selbst gesteckten Ziele erfolgreicher umsetzen können, dazu habe ich für Sie ein paar bewährte Tipps. Es hilft ein konkreter Plan mit Teilschritten, am besten in schriftlicher Form.

Ich begleite Sie gern auf Ihrem Weg!

Ihre Sabine Jipp

