

## Wie steht´s mit Ihren guten Vorsätzen für 2010?

Es ist eine schöne Tradition, zu Weihnachten oder Neujahr Bilanz zu ziehen und über die eigene Zukunft nachzudenken. Viele von uns fassen dann gute Vorsätze, die sich auf Beruf und Karriere, Familie und Freunde, die materielle Situation oder Gesundheit und Fitness beziehen. In den ersten Tagen des neuen Jahres sind die Vorsätze noch präsent, mit den ersten Arbeitstagen verflüchtigen sie sich - und schließlich geraten sie in Vergessenheit. Offenbar reicht die Magie des Jahresendes und -anfangs nicht aus, um die eigenen Vorhaben auch umzusetzen. Oder sehen Sie zu einer anderen Jahreszeit jemals wieder so viele Menschen in ihren neuen Jogging-Outfits im Wald?



## UND JÄHRLICH GRÜSST DAS MURMELTIER



Nächstes Jahr...

- arbeite ich endlich mal weniger/werde ich mein eigener Chef,
- kümmere ich mich mehr um Kinder/ Partner/ Eltern/ Freunde,
- starte ich meine Altersvorsorge/bauen wir ein Haus,
- höre ich auf zu rauchen/nehme ich ab/treibe ich mehr Sport“...

**Gute Vorsätze in diesem Stil funktionieren leider nicht.**

Das sollte für Sie aber kein Grund zur Resignation sein. Vielmehr geht es darum, die Dinge richtig anzupacken, um Karriere-, Zeit-, Beziehungs-, Geld-, Fitnessprobleme tatsächlich zu lösen. Hier einige Anregungen, wie Sie Ihre Jahresbilanz 2010 verbessern können.

### Werden Sie sich über Ihre Wünsche klar

Die beruflich erfolgreiche, finanziell unabhängige, sich um ihre glückliche Familie kümmernde, von Freunden umringte, kulturell gebildete, gesellschaftlich engagierte, gutes Essen genießende, freizeitorientierte Sportskanone - so ungefähr sieht das Idealbild des modernen Menschen aus. Auch wenn Wünsche und Träume erlaubt sind, sollten Sie sich fragen, ob das Ihre eigenen

sind, oder ob Sie nicht unerreichbaren Wunschträumen nachhängen. Was treibt Sie an, was motiviert Sie wirklich? Was ist Ihnen so wichtig, dass Sie nicht darauf verzichten wollen? Und warum ist das so? Der Neurobiologe Gerald Hüther benennt zwei Grundbedürfnisse, die uns treiben: „Zugehörigkeit“ und „Wachstum“. Welche Herzenswünsche haben Sie daraus entwickelt?

## Setzen Sie sich Ziele!

„Ich will mehr Zeit für meine Familie haben“ ist möglicherweise Ihr Herzenswunsch - aber eben noch kein Ziel. Damit Ihre Kinder nicht bereits ausziehen, bevor Sie gemerkt haben, dass welche da sind, sollten Sie aus dem Wunsch ein Ziel machen. „Ab sofort bin ich an zwei Tagen der Woche um 18 Uhr zu Hause“ hört sich da doch schon viel präziser an. Egal ob man sie liebt oder nicht - die SMART Formel hilft, Ziele eindeutig zu definieren: spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. Besonders

das „realistisch“ sollten Sie einer genauen Betrachtung unterziehen. Damit vermeiden Sie, in das eine oder andere häufig auftauchende Extrem zu verfallen. Zu ambitionierte und langfristige Ziele lähmen den Veränderungsschwung und führen zu Frustration und Resignation. Bei zu kleinen und schnell umsetzbaren Zielen fehlt hingegen der Veränderungsdruck. Statt mit der Umsetzung einfach zu starten, schieben Sie mit Hinweis auf die leichte Umsetzbarkeit auch solche Ziele vor sich her.

## Machen Sie sich auf wirkliche Veränderungen gefasst!

Bleiben wir der Klarheit halber beim obigen Zielbeispiel. An zwei Tagen der Woche um 18 Uhr zu Hause zu sein bringt eine Reihe weiterer Veränderungen mit sich. Sind Sie auch wirklich bereit, die mit der Zielumsetzung verbundenen „Nebenwirkungen“ zu tragen? Denn mehr Zeit für die Familie bedeutet auch weniger Zeit im Büro zu verbringen. Das ist ein fast trivialer Gedanke - mit weitreichenden Folgen. Wie werden sich Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzte verhalten, wie gehen Sie damit um? Was müssen Sie an Ihrer Art zu führen, zu delegieren und zu ar-

beiten verändern, um weiterhin erfolgreich im Job zu sein? Wenn es daran geht, mit guten Vorsätzen sein Leben zu verändern, dann geht es auch darum, welche unserer bisher eingeschliffenen Verhaltensweisen wir wirklich zu verändern bereit sind. Weniger Small-Talk und Auszeiten während der Arbeit, straffe und wirklich verbindliche Projektabwicklung, weil tägliches „Nachsitzen“ jetzt nicht mehr möglich ist? Die Veränderungen müssen überhaupt nicht unangenehm sein. Sie können Ihre Zielumsetzung trotzdem sabotieren, wenn Sie nicht wirklich bereit sind, alle Nebeneffekte mit zu tragen.



## Seien Sie bereit, mit sich konsequenter umzugehen!

Sollen die guten Vorsätze zu dauerhaften Verbesserungen in Ihrem Leben führen, dann heißt es auch, neue Routinen zu etablieren. Es geht hier um die ständige Veränderung Ihres bisherigen Lebens-(und Arbeits)stils. Oder anders gesagt: es geht um Marathonee- statt um Sprinterqualitäten. Das bedeutet Beharrlichkeit, nicht Verbissenheit bei der Zielumsetzung. Auch hier gibt es keine Patentrezepte, aber einige Grundregeln. Halten Sie Ihre Vorsätze nicht

geheim, aber teilen Sie sie nur mit Menschen, die Sie ermutigen es noch einmal zu versuchen, anstatt Ihnen zu leicht zu verzeihen, wenn Sie vom selbstgewählten Kurs abweichen. Und schließen Sie einen Pakt mit Ihrem inneren Schweinehund. Der ist da und wird sich immer wieder melden. Ihn einfach in die Verbannung zu schicken, hilft nicht. Auch er muss für sich einen Nutzen in der Veränderung erkennen.

## Und wie sieht es bei Ihnen im Januar 2010 aus?

Die ersten Tage des Jahres 2010 sind schon vorbei. Na ja - aber war da nicht noch was?

Oder haben Sie sich schon von Ihren guten Vorsätzen und Vorhaben verabschiedet?

### Ohh - stimmt eigentlich

(Fast) gut. Sie können sich immerhin noch erinnern, sich etwas vorgenommen zu haben. Prüfen Sie aber noch einmal, ob das wirklich eine persönliche Herzangelegenheit war. Oder ob Sie damit nur jemand anderem einen Gefallen tun wollen. Der-

artige Versprechen mögen zwar ehrenhaft sein. Am Ende sind so aber zwei Personen enttäuscht. Dann lieber jetzt sagen, was geht und was nicht. Sie finden bestimmt einen gemeinsamen Kompromiss und ganz sicher einen Verbündeten zum Umsetzen.

### Weiß gar nicht mehr so genau

Nicht ganz so gut. Können oder wollen sich nicht mehr an Ihre Vorsätze erinnern? Im Grunde läuft das aufs Gleiche hinaus. Sie haben Ihre Ziel nicht klar genug formuliert und damit leider auch nicht mehr vor Ihren Augen. Versuchen Sie es doch mal damit, Ihr Ziel und den Umsetzungsplan

aufzuschreiben. Fangen Sie an, dazu ein Tagebuch zu führen. Damit wird klar, was Sie schon unternommen haben, was Sie noch versäumt haben und welche neuen Perspektiven Sie bei der Zielverfolgung entdecken. Werden Sie zum Projektleiter in eigener Sache.

### Mhh - Ist schon gut möglich

Ok - das ist auch nicht sooo toll. Aber Sie geben es immerhin zu, dass Sie sich schon von Ihren Vorsätzen verabschiedet haben. Das ist Anfang Januar schon sehr früh. Sind Sie ein Kurzstreckenläufer? Dann sollten Sie viele Etappen auf dem Weg zum Ziel

einplanen. Oder haben Sie bei den ersten Umsetzungsschritten die Risiken und Nebenwirkungen der Veränderungen erstmals bemerkt? Dann schreiben Sie den Beipackzettel zu Ihrem Projekt und informieren Sie Ihr Umfeld darüber.

### Ach, ich nehme mir sicherheitshalber nichts mehr vor

Schade - Sie haben bislang wohl noch nicht „Ihre“ Methode zur Umsetzung guter Vorsätze gefunden. Nehmen Sie es nicht so tragisch, sondern fangen Sie nochmal an. Am besten oben - mit den Wünschen. Setzen Sie sich anschließend realistische

und attraktive Ziele, usw.. Das lohnt sich. Denn das Jahr 2010 ist noch lang. Gute Vorsätze sind doch eine tolle Sache, weil man damit seine persönliche Lebensqualität verbessern kann. Und weil man mehr Klarheit gewinnt, was einem wirklich wichtig ist.

### Nein, ich bin absolut auf der Spur

Das ist toll. Ich wünsche Ihnen und allen anderen viel Erfolg und alles Gute für 2010. Und wenn Sie noch einen Tipp für die er-

folgreiche Umsetzung guter Vorsätze haben, dann schreiben Sie doch bitte einen Kommentar im Blog. Danke.

