



Wie schon viele Male zuvor, stehen wir mal wieder am Beginn eines Neuen Jahres. Hoffentlich waren uns entspannende und angenehm Feiertage vergönnt, die uns mit Kraft, Schwung und Ausdauer versorgen, hoch motiviert und mit den besten Vorsätze ab sofort alles besser machen zu wollen.

Viele fassen sie immer noch, die berühmt berüchtigten 'guten Vorsätze' zum Jahreswechsel. Manchmal sogar trotz eines vagen Anfangsverdachts, dass vielleicht auch dieses Mal die notwendigen Ausdauer arg zu wünschen übrig lassen wird.

Wenn wir das tun, was wir immer tun, werden wir das bekommen, was wir immer bekommen. Da ist doch wohl die aufrüttelnde Frage gestattet: warum sollte plötzlich das klappen, was noch nie geklappt hat? Nicht mal Bonuspunkte gibt es für jährlich wiederkehrendes Wiederholen und Abbrechen. An dieser Stelle zählt sich Beharrlichkeit ganz bestimmt nicht aus. Zugegeben: steter Tropfen höhlt den Stein. Doch wenn der Tropfen nicht zur Verfügung gestellt wird, ist nichts da, was den Stein höhlen könnte. Andererseits könnte der Stein auch an der falschen Stelle liegen und der Tropfen höhlt etwas, was eigentlich gar nicht „gehöhlt“ werden soll.

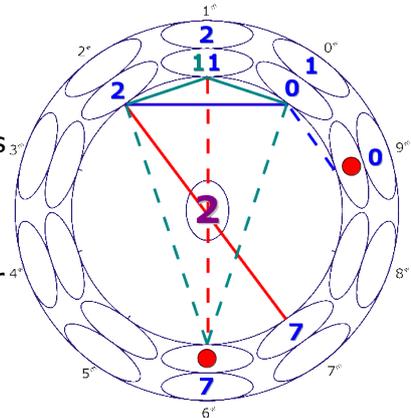
Über dieses Thema lässt sich trefflich sinnieren. Und das nicht nur zum Jahreswechsel. Wenn wir dabei nicht unseren innere Stimme lauschen, sondern uns auf das konzentrieren, was uns sehr lautstark und wortgewaltig unserer innerer Schweinehund dazu zu sagen hat, wird es eher bei rein theoretische Betrachtungen bleiben, denen normalerweise keine Taten folgen werden. Ich erinnere mich, dass ich in solchen Situationen immer eine ausreichende Anzahl triftiger Gründe anführen konnte, die es unumgänglich machten, an dem gefassten Vorsatz noch länger festzuhalten. Das war's dann mit den guten Vorsätzen. Zunächst einmal . . .

In einem lichten Moment ehrlicher Selbstbetrachtung wurde mir klar: wenn ich nicht will, finde ich Gründe. Wenn ich will, finde ich Wege. Gut zu wissen, aber damit allein ist es noch nicht getan. Wie wird denn nun was aus den guten Vorsätzen????

Fangen wir damit an, dass wir uns das Ende vor Augen halten. Nicht das Ende aller Dinge, nicht das Ende aller Tage, vielmehr das Ende des Weges, auf dem wir zur Erfüllung unserer guten Vorsätze wandeln. 'Wo will ich hin?' 'Wer will ich sein?' 'Wie will ich sein?' sind die Fragen, die uns auf die Zielgerade führen. Das ist der Stoff, aus dem die guten Vorsätze gemacht sind. Klasse. Aber warum fällt es dann immer noch so schwer . . . ?

Vielleicht haben wir uns ja zu viel auf einmal vorgenommen. Das kann leicht passieren, wenn sich die ersten Gedanken über mögliche Veränderungen gut anfühlen. Umso wichtiger, dass wir den Erfolg der kleinen Schritte planen. Wir gliedern unser Vorhaben in so kleine, überschaubare Abschnitte, dass es fast unmöglich wird, sie nicht zu gehen. Und so machen wir uns dann auf den Weg, Schritt für Schritt, einen Schritt nach dem anderen. Aber warum fällt es dann immer noch so schwer . . . ?

Vielleicht weil uns selbst nicht sonderlich ernst nehmen? Weil uns andere Dinge wichtiger sind, als wir selber? Für einige mag es hilfreich sein, Termine mit sich selbst auszumachen und das Umsetzen der guten Vorsätze wie Vorgaben in einem Projekt zu betrachten, die unbedingt eingehalten werden müssen. Erstaunlicherweise gelingt uns das im Berufsleben deutlich einfacher als in unserem persönlichen Bereich.



2017 – der Januar in Zahl3n



Fassen wir zusammen: wir brauchen gute Ideen für uns selbst, gefolgt von einem wohl überlegten Plan. Ernst sollten wir uns nehmen, und auch an uns selbst glauben. Der Glaube soll ja Berge versetzen können.

Mittlerweile habe ich für mich herausgefunden, dass der Glaube keine Berge versetzt. Schaufel und Bagger versetzen Berge. Der Glaube sagt aber, wo sie zum Einsatz kommen sollen. Das heißt, wir kommen nicht umhin, aktiv zu werden. Nicht zuletzt dahin gehend aktiv werden, den inneren Schweinehund in Schach zu halten. Wir haben ständig abzuwägen, ob wir eine kurzfristige Belohnung (z.B. längeres Verweilen auf einem bequemen Sofa) Handlungen (die geplanten Kniebeugen) für einem langfristigen Erfolg (bessere körperliche Kondition) vorziehen. Diese Entscheidung treffen wir ganz allein. Das hat was mit dem freien Willen zu tun.

Den inneren Schweinehund an der ganz kurzen Leine zu führen, sollte unser guter Vorsatz für den ersten Monat des Jahres. Gehen wie so vor, wie wir es gerade besprochen haben. Dann freut sich nämlich nicht nur der Januar.

[Bodo Trieb](#)