

# „Im neuen Jahr mache ich vieles anders“

## Gute Vorsätze für 2008 fassen - und umsetzen

### EINZELHANDEL

„Ich nehme mir mehr Zeit für meine Familie.“ „Ich treibe mehr Sport.“ Solche Vorsätze fassen viele Menschen in der Silvesternacht. Doch kaum ist der Neujahrskater vorbei, sind die meisten vergessen. Wenn Sie Ihre Vorsätze auch umsetzen möchten, sollten Sie sich fragen: Was ist mir wirklich wichtig?

„Weihnachtszeit - besinnliche Zeit.“ Über diese Aussage können die meisten Händler und ihre Mitarbeiter nur lachen. Wenn im Backofen ihrer Kunden bereits die Weihnachtsgans schmort, stehen sie noch hinter der Ladentheke. Und auch in den Tagen vor und nach Silvester ist bei ihnen „Entspannung“ ein Fremdwort. Denn dann müssen sie den Ansturm der Kunden bändigen, die Geschenkgutscheine einlösen oder deren Oma mit viel Liebe das „falsche“ Weihnachtsgeschenk auswählte.

Zur „Besinnung“ kommen viele Händler und ihre Mitarbeiter erst, wenn die Silvesterraketen schon lange wieder am Boden liegen. Und mancher fragt sich dann, wenn er erschöpft im Sessel liegt: Was soll das Ganze? War der Ertrag die Mühe wert? Kommt bei dieser Plackerei nicht vieles zu kurz, was mir eigentlich wichtiger wäre? Zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge mit

dem Lebenspartner? Oder einmal ein gutes Buch lesen? Oder...?

Und flugs werden dann viele gute Vorsätze gefasst. „Im neuen Jahr mache ich vieles anders, dann nehme ich mir mehr Zeit für die Familie.“ In solch besinnlichen Momenten wird uns plötzlich bewusst: Das Leben ist mehr als Arbeit.

### Auszeiten sind wichtig

Sofern wir solche Momente überhaupt zulassen. Immer mehr Menschen erleben nämlich solche Auszeiten als Bedrohung. Unruhe packt sie, wenn plötzlich kein Handy mehr klingelt und scheinbar niemand mehr etwas von ihnen möchte. Denn dann steigen in uns plötzlich „seltsame“ Fragen empor. Fragen wie:

- Wofür schufte ich eigentlich tagaus, tagein?
- Macht mir meine Arbeit wirklich Spaß oder ist sie mir ziemlich lästig?
- Bin ich mit meiner Beziehung zufrieden?
- Wer sind eigentlich meine Freunde?

Gefährliche Fragen! Denn wenn wir auf sie keine befriedigenden Antworten finden, gerät unser inneres Gleichgewicht ins Wanken. Und sind diese Fragen erst aufgetaucht, können wir sie nicht mehr abschütteln. Wir können sie bestenfalls unterdrücken - durch Arbeit, Alkohol, hektische Betriebs-



Gute Vorsätze sind schnell gemacht. Doch wie sieht es mit der Umsetzung aus?

Fotos: imago

samkeit.

Deshalb versuchen gerade viele Selbstständige diese Fragen erst gar nicht in sich aufsteigen zu lassen. Schließlich möchten sie arbeitsfähig bleiben. Also verplanen sie ihre freie Zeit wie ihre Arbeitszeit. Ein Termin jagt den anderen. Nach dem Kaffeetrinken bei den Eltern noch schnell bei Tante Else vorbeischauchen. Außerdem wollte ich schon lange im Lager Ordnung schaffen und im Laden neue Regale aufstellen. So bleibt auch nach Ladenschluss keine „freie Zeit“.

Dabei werden Auszeiten von der Hektik des Alltags immer wichtiger, wenn wir auf Dauer ein erfülltes statt „gefülltes“ Leben führen möchten. Denn zunehmend werden wir mit stets neuen Anforderungen konfrontiert: Wir sollen flexibel und stets erreichbar sein. Wir sollen uns lebenslang weiterbilden. Egal wohin wir schauen: Überall wird von uns mehr Eigenverantwortung gefordert, überall werden wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Herausforderungen, von denen

wir oft nicht wissen, wie wir sie bewältigen sollen. Schließlich sind sie neu. Also brauchen wir Zeit, um neue Lösungswege zu entwerfen.

### Auch einmal „Nein“ sagen

Hinzu kommt: Immer häufiger stehen wir vor Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen. Arbeite ich mehr, damit mein Geschäft expandieren kann, oder ist mir meine Freizeit wichtiger? Spezialisieren mich auf diese oder auf jene Kundengruppe? Lege ich

weitere 150 Euro monatlich fürs Alter zurück oder kaufe ich mir ein neues Auto oder investiere ich in eine neue Ladeneinrichtung? Will ich mit meinem Partner Kinder kriegen oder lieber unabhängig bleiben?

- Bei all diesen Fragen müssen wir uns entscheiden. Das heißt: Wir müssen zu gewissen Möglichkeiten Ja und zu anderen Nein sagen. Denn auch wenn wir uns dies oft vormachen: Alles zugleich geht nicht. Doch zu welchen Dingen sollen wir Ja beziehungsweise Nein sagen? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir wissen, was uns wirklich wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Beschlüsse und Vorsätze, doch ein, zwei Tage später sind sie in der Hektik des Alltags wieder vergessen. Warum? Unsere Vorsätze sind nicht in einer Lebensvision verankert. Deshalb werfen wir sie schnell wieder über Bord, wenn uns der Alltag wieder einholt und viel Dringendes zu erledigen ist. Denn die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben sind nie dringend:

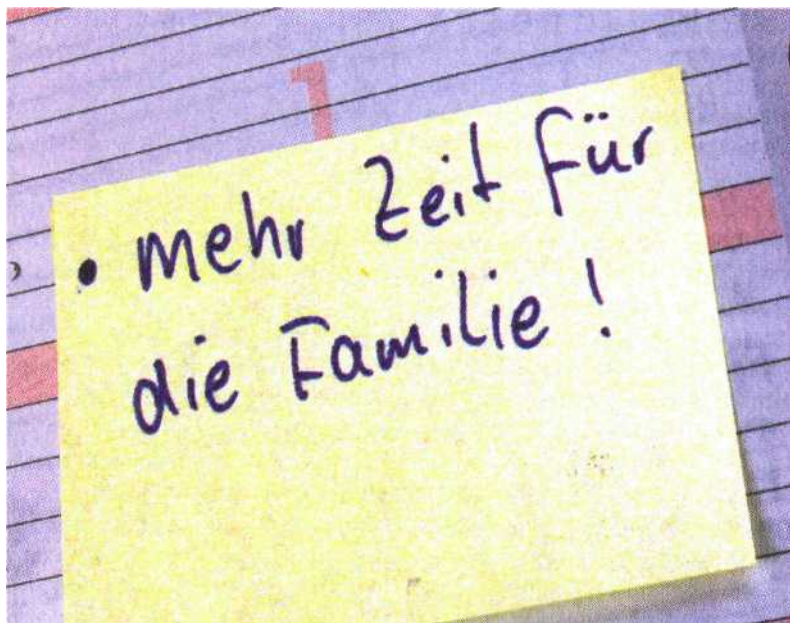
- Es ist nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit.

- Es ist nie dringend, mit unseren Kindern zu spielen. Es wäre aber gut für ihre Entwicklung.

- Es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Lebenspartner zu nehmen. Es wäre aber gut für unsere Beziehung.

- Es ist nie dringend, sich zu fragen „Welche Ziele habe ich im Leben?“ Es wäre aber wichtig, damit wir nicht in eine Sinnkrise geraten.

Häufig geben wir uns der Illusion hin: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich für alles Zeit. Die Konsequenz: Wir gehen nicht mehr durchs Leben, wir rasen. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein bis zum Rand gefülltes, aber kein erfülltes Leben.



### Nimmt man sich für die wichtigen Dinge im Leben genug Zeit?

#### Für die richtige Balance sorgen

Dieses Empfinden haben viele 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. Es verdeutlicht, dass die vier Lebensbereiche „Körper und Gesundheit“, „Familie und Kontakt“, „Beruf und Leistung“ sowie „Sinn und Kultur“ in einer Wechselbeziehung stehen. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich „Arbeit/Leistung“ überbetont, auf Dauer neben seiner Lebensfreude auch seine Leistungskraft. Das heißt: Wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten, sollten wir für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Hierfür brauchen wir aber eine Vision von unserem künftigen Leben. Und eine solche Lebensvision können wir nicht zwischendurch entwickeln. Hierfür müssen wir uns eine Auszeit von der Alltagshektik nehmen, denn nur dann

wird uns bewusst, was uns wirklich wichtig ist.

#### Visionen entwickeln

Setzen Sie sich also jetzt, nachdem das Weihnachtsgeschäft und die Inventur vorbei sind, in einer ruhigen Stunde hin und fragen Sie sich bezogen auf die vier Lebensbereiche:

- Was ist mir wirklich wichtig?

- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben?

- Was sollte ich 2008 tun, damit ich auf Dauer ein glückliches und erfülltes Leben führe?

Doch klammern Sie dabei auf keinen Fall den Bereich „Sinn und Kultur“ aus. Denn wenn wir das, was wir in den drei anderen Lebensbereichen tun, nicht als sinnhaft empfinden, erfahren wir unser gesamtes Leben irgendwann als öd und leer. Unweigerlich drängt sich uns die Frage auf: „Was soll das Ganze?“ Dann gehen wir nur noch mit angezogener Handbremse durchs Leben. Selbst die einfachsten Dinge fal-

len uns schwer.

Wenn Sie ein Bild von Ihrem künftigen Leben vor Ihrem inneren Auge haben, sollten Sie einen Maßnahmenplan entwickeln, um Ihre Lebensziele zu erreichen. Doch Vorsicht! Sprechen Sie auch mit den Personen, die Ihnen wichtig sind, hierüber - zum Beispiel Ihrem Lebens- oder Geschäftspartner. Denn auch er hat Ziele. Und vielfach sind Sie auf seine Unterstützung angewiesen, um Ihre Ziele zu erreichen. So können sie sich auf die Kompromisse verständigen, die notwendig sind, damit sie beide die Dinge erreichen, die ihnen wirklich wichtig sind. Sonst stellen Sie irgendwann zum Beispiel mit Schrecken fest: „Mist, mein Geschäft floriert zwar, doch leider habe ich etwas noch Wichtigeres verloren - nämlich meinen Lebenspartner.“

Beziehen Sie deshalb die Personen, die Ihnen wichtig sind, in Ihre Lebensplanung und Ihre Planung für 2008 ein. Dann lässt sich auch manches, was zunächst unerreichbar erschien, doch erreichen. Außerdem steigt dann die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Vorsätze realisieren, denn Sie sind in Ihrer gemeinsamen Lebensvision verankert.

*Peter Zettel*