

## Thema

### Neustart Neujahr - Vorsätze umsetzen

von Hanna Wittstadt

Die Zeit "zwischen den Jahren". Für viele Berufstätige ist dies - neben dem Urlaub - die einzige Zeit, in der sie sich entspannt zurücklehnen können. Denn nun geht alles etwas langsamer.

Sind Weihnachtssessen und Verwandtenbesuche vorbei, lassen viele Menschen das vergangene Jahr Revue passieren: Was habe ich erreicht, was nicht? Was hat mir Freude bereitet, was Stress? "Bei vielen Menschen steigen seltsame Fragen empor, wenn kein Handy mehr klingelt und selbst Ablenkungen wie das Shoppen wegfallen." Das beobachtet Dr. Georg Kraus, Inhaber der Unternehmensberatung Dr. Kraus und Partner, Bruchsal, immer wieder. "Plötzlich fragen sie sich: Wofür schufte ich tagaus, tagein? Bin ich mit meiner Rolle in der Familie zufrieden? Macht mich meine Beziehung glücklich? Wer sind meine Freunde?" Gefährliche Fragen! Denn: "Unser inneres Gleichgewicht gerät schnell ins Wanken, wenn wir auf diese unbequemen Fragen keine befriedigenden Antworten finden."

### Auszeiten nehmen

"Viele Menschen versuchen deshalb, diese Fragen erst gar nicht hochkommen zu lassen", weiß Ursula Widmann-Rapp. Die Trainerin und Beraterin aus Olching (bei München) 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 noch schnell mit Freunden ins Kino. Außerdem im Keller Ordnung schaffen und das Computerspiel installieren. So bleibt auch in der Freizeit keine "freie Zeit".

"Auszeiten werden aber immer wichtiger", betont Kraus. Denn überall wird mehr Eigenverantwortung gefordert: Wir sollen uns lebenslang weiterbilden. Wir sollen stärker auf unsere Gesundheit achten. Und um unsere Alterssicherung? Auch um sie sollen wir uns selbst kümmern. Überall wird von uns mehr Eigenverantwortung gefordert, ständig werden wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert. "Herausforderungen", so Kraus, "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 stehen wir außerdem vor Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen", ergänzt Eckart Armin Morat, Trainer und Berater aus Weisenheim am Berg (Pfalz). Ziehe ich nach Berlin um, weil ich Karriere machen möchte, oder sind mir meine Freunde wichtiger? Spare ich 150 Euro monatlich fürs Alter oder kaufe ich mir erst mal ein neues Auto? Bei all diesen Fragen gilt es, Entscheidungen zu fällen. "Denn auch wenn wir es uns oft einreden, alles zugleich ist nicht möglich."

Morat: "Wenn wir uns für eine Sache entscheiden, müssen wir uns gleichzeitig gegen viele andere Möglichkeiten entscheiden." Wer Ja sagen möchte, muss auch Nein sagen können. "Dazu müssen wir aber zunächst wissen, was uns wirklich wichtig ist", ergänzt Kraus. Sonst besteht die Gefahr, dass wir zwar viele Vorsätze fassen, beispielsweise: Ich nehme mir mehr Zeit für mich selbst, für die Familie. Ich treibe regelmäßig Sport. Doch ein, zwei Tage später - wenn die Alltagshektik wieder einsetzt - sind diese wieder vergessen. Warum? "Unsere Vorsätze sind nicht in unserer Lebensvision verankert. Deshalb vergessen wir sie schnell wieder, sobald sich erste Widerstände zeigen."

### Wichtiges von Dringendem unterscheiden

Eine Lebensvision brauchen wir laut Widmann-Rapp auch, "weil das wirkliche Wichtige in unserem Leben selten dringend ist. Aus diesem Grund schieben wir gerade die wichtigen Dinge oft vor uns her." Einige Beispiele: Es ist nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit. 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.

"Viele Menschen geben sich der Illusion hin: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich für alles Zeit", beobachtet Georg Kraus. Die Konsequenz ist meist nur, dass die Menschen "nicht mehr durchs Leben gehen, sondern rasen."

Und irgendwann stellen sie resigniert fest: Nun führe ich zwar ein noch ge-füllteres, aber kein er-fülltes Leben.

Weil dieses Lebensgefühl immer mehr Menschen plagt, 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 deshalb für die rechte Balance zwischen diesen Lebensbereichen sorgen. "Das schaffen wir aber nur, wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben", ist Berater Morat überzeugt. Eine solche Lebensvision können wir aber nicht mal schnell zwischendurch entwickeln. Hierfür müssen wir uns eine Auszeit von der Alltagshektik nehmen. Und welche Zeit eignet sich für so eine **◆Besinnung◆** besser als die Zeit "zwischen den Jahren"?

"Setzen Sie sich also, nachdem Sie den Weihnachtsbraten verdaut haben, einmal in Ruhe hin", rät Morat. "Und fragen Sie sich bezogen auf alle vier Lebensbereiche: Was ist mir wirklich wichtig? Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben? Was sollte ich 2007 tun, damit ich auf Dauer ein glückliches und erfülltes Leben führe?"

### **Absprachen treffen**

"Die Antworten darauf und die Schritte, die sich daraus ergeben, sollten Sie schriftlich fixieren", empfiehlt Kraus. Und sich anschließend mit Ihrem Partner über die Lebensziele austauschen. "Denn nur so können Sie sich auf die Kompromisse verständigen, die nötig sind, damit beide Partner die Dinge erreichen, die ihnen wirklich wichtig sind", mahnt Kraus. "Sonst stehen Sie irgendwann zwar auf der Karriereleiter ganz oben, aber Sie haben auf dem Weg dorthin etwas noch Wichtigeres verloren - nämlich ihren Lebenspartner." Beziehen Sie deshalb in das Formulieren Ihrer Lebensvision und Ihrer Ziele für 2007 alle Personen ein, die Ihnen wichtig sind. Hierdurch steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihre Vorsätze umsetzen. Denn sie sind in einer gemeinsamen Vision verankert.