

# RAUS AUS DEM HAMSTERRAD UND REIN IN DIE PLANUNG - JETZT

## Warum Vorsätze sehr oft einfach sehr sinnlos sind

*Alle Jahre wieder ... wird zwischen zwei Glas Sekt oder Prosecco kurzerhand entschieden, etwas weniger zu essen, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu machen oder mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Gehen die Kopfschmerzen der Neujahrsnacht langsam zurück, verflüchtigen sich mit dem Alkohol meist auch die guten Vorsätze.*

**W**arum tun sich so viele Menschen dies Jahr für Jahr an? Und warum überhaupt zum Jahreswechsel? Der einzige Grund scheint, weil man einen neuen Kalender an die Wand hängt und dieser mit einer neuen Jahreszahl überschrieben ist. Ein neues Jahr – ein neues Glück. Aber Ziele sollten sich nicht am Faktor Glück orientieren, sondern am Faktor Sinn. Sinn? Was hat jetzt das Thema Sinn mit den guten Vorsätzen zu tun? Fragen wir doch jemanden, der sich grundsätzlich vornimmt, sich im neuen Jahr mehr zu bewegen. Warum will er das tun? Viele würden auf die Frage mit „ich möchte einfach fitter werden“ antworten. Diesen Vorsatz (ja, es ist kein Ziel), wird man zu 99 Prozent nicht erreichen. Warum? Ganz einfach: Weil „fit“ kein Bild in einem Menschen erzeugt. Was ist fit? Ich zum Beispiel, kann mir selbständig die Schuhe zubinden. Also bin ich fit. Andere würden sagen, dass sie den Marathon unter 3 Stunden laufen und darum „fit“ sind.

### SIE BRAUCHEN EIN BILD

Basteln Sie sich keine Vorsätze. Setzen Sie sich echte, sinnvolle Ziele. Und packen Sie auch etwas Spaß dazu. Ich möchte fit werden, ist ein undefinierter Wunsch. Ich möchte nackt gut aussehen, ist immer noch kein klares Ziel. Es sagt aber schon wesentlich konkreter aus, was man erreichen möchte und beinhaltet wesentlich mehr Spaß. Wie viele Kilos müssen über den Jordan gehen, dass Sie das erreichen? Jetzt werden wir langsam konkret. Was bedingt es noch, dass Sie nackt gut aussehen? Ausdauersport, damit alles wieder etwas straffer sitzt? Und schließlich kommt die wichtige Frage: Wann genau wollen Sie vor den Spiegel treten und zu sich sagen: „Wow.



„Ich sehe nackt gut aus!“ Ja, das klingt verrückt und ungewöhnlich. Aber gewöhnlich ist langweilig. Wie viele Kilos müssen Sie also bis wann abnehmen? Wie oft trainieren Sie? Wie genau trainieren Sie? Wie stellen Sie Ihre Ernährung um? Dies alles, also Ihr Zielbild, sollten Sie sich visuell vorstellen, sollten Sie wirklich „sehen“ können. Schlussendlich dürfen Sie dann noch definieren, wie Sie sich verpflichten wollen.

## SIE BRAUCHEN EINE VERPFLICHTUNG

Es gibt Menschen, die setzen sich ein Ziel und ziehen das durch. Punkt. Für viele Menschen ist allerdings eine Verpflichtung Gold wert. Das bedeutet, dass Sie zum Beispiel einen Vertrag mit einem Kollegen schließen, der Ihr Ziel (z. B. jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 5 Uhr morgens für eine Stunde joggen gehen) detailliert beschreibt. Dieser Kollege darf Sie dann jederzeit „kontrollieren“ und früh morgens überprüfen, ob Sie wirklich am Joggen sind. Halten Sie den Vertrag nicht ein (die Details dürfen Sie ja selber bestimmen), sind Sie zu einer Zahlung von mind. 1000 Euro verpflichtet (je höher Sie hier gehen, umso eher wird man Sie auf der Rennstrecke antreffen).

## FACEBOOK, DER ZIELKILLER

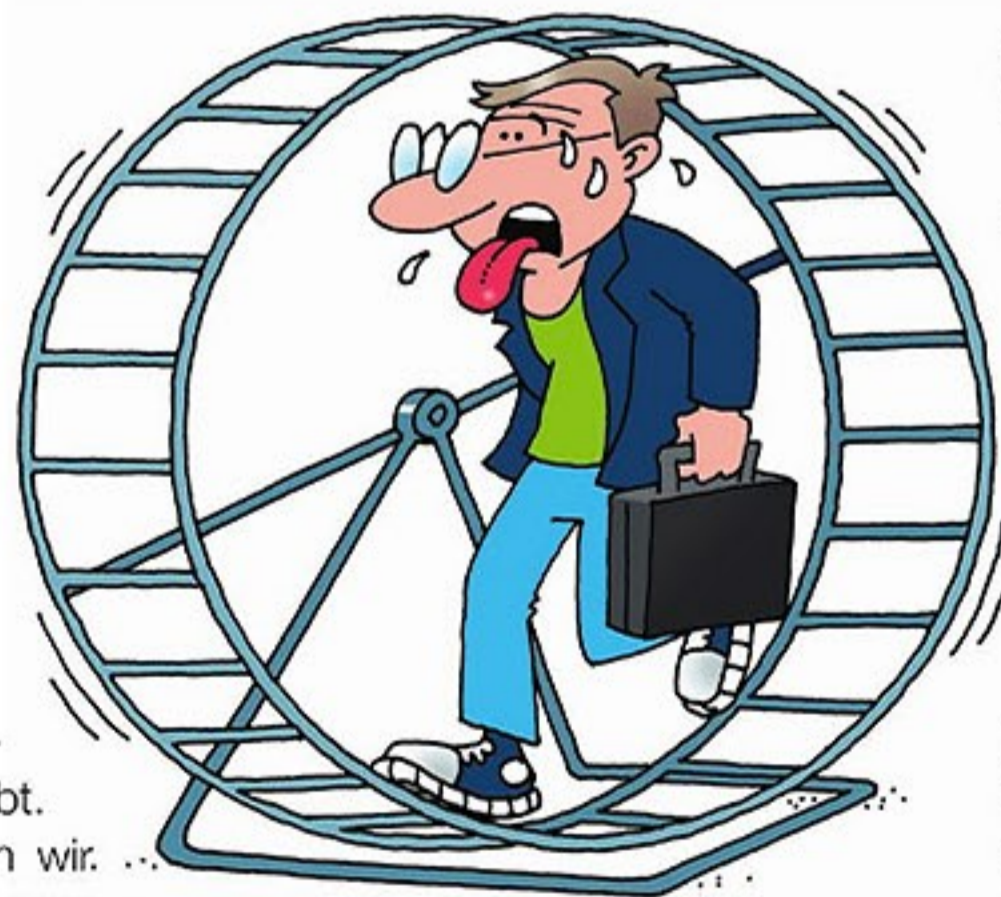
**Ein wichtiger Tipp:** Veröffentlichen Sie Ihr Vorhaben nicht so ohne weiteres auf Social-Media! Warum? Weil Sie dann von lieben Kollegen für Ihr Vorhaben bereits mit Lob und Anerkennung überschüttet werden. Unser Gehirn ist aber darauf programmiert, dass es erst bei Zielerreichung Lob und Anerkennung gibt. Erhalten wir dies zu früh, müssen wir uns ja nicht mehr anstrengen und unser Ziel wirklich erreichen. Deshalb schaltet Ihr Gehirn dann – zu früh – auf „schon erfüllt“ und Sie bleiben morgens wieder im warmen, gemütlichen Bett liegen.

## SIE BRAUCHEN ZEIT FÜR SICH SELBER

Ich weiß, dass Sie jetzt gedacht haben: „Das weiß ich. Ich müsste schon längst etwas mehr Zeit für mich haben, aber...“ Kein Aber! Sie sind die wichtigste Person – wenn Sie nicht mehr „funktionieren“ ist alles aus (für Sie). Nehmen Sie sich also regelmäßig Zeit für sich (nein, einmal am Ende des Jahres um 23.55 Uhr reicht definitiv nicht). Überlegen Sie sich, was Sie wirklich (wirklich!) wollen im Leben. Ob Sie glücklich sind, und was Sie in den verschiedenen Lebensbereichen verändern wollen, in denen Sie nicht so glücklich sind. Lassen Sie sich dann von keinem „Ja, aber...“ und „So einfach ist das aber nicht“ aufhalten. Vielleicht ist es nicht einfach. Aber ist es einfach, jahrelang unzufrieden und unglücklich zu sein?

## WARTEN SIE NICHT AUF DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT

Wir haben in unseren Breitengraden so viele Möglichkeiten. Doch leider finden wir immer wieder Gründe, warum etwas nicht geht oder gerade jetzt nicht der richtige Zeitpunkt dafür ist. Ein 80jähriger Mann (er hat einen Sohn) er-



zählte mir einmal, dass er nie in seinem Leben einen Kinderwagen geschoben hat. Er hatte damals ständig gearbeitet und immer vor, etwas kürzer zu treten,



### Autoren-Info:

**Stefan Dudas** ist Business-Experte für Sinnggebung. Der Keynote-Speaker, Coach und Autor „VOLL SINN – Nur was Sinn macht, kann uns erfüllen“ legt humorvoll und tief sinnig das Fundament für neue Denk-Ansätze. Sein Suxess-System für sinnbasiertes Management vermittelt Sinnhaftigkeit in Führung, Kommunikation sowie Motivation.

Weitere Infos unter [www.stefandudas.com](http://www.stefandudas.com)

doch es klappte nicht. Er hoffte lange darauf, dass sein Sohn selber Kinder haben wird, damit er dann doch noch einmal mit dem Kinderwagen spazieren gehen kann. Leider sind dieser Sohn – und auch seine Frau – beruflich so stark eingespannt, dass es wahrscheinlich keine Kinder geben wird.

## SIE HABEN DIE VERANTWORTUNG FÜR IHR LEBEN

Ganz viele Menschen sind so stark in ihrem Alltags-Hamsterrad gefangen, dass sie kaum dazu kommen, sich mehr als einmal im Jahr (ganz kurz) Gedanken über sich und das eigene Leben zu machen. Das ist nicht nur sehr traurig, sondern eigentlich auch verantwortungslos. Denn schließlich haben wir die Verantwortung für unser Leben. Niemand anderes. Man kann sich also weiter etwas vormachen und vorsätzlich Vorsätze vergessen oder verdrängen. Oder Sie übernehmen die Selbstverantwortung für Ihr Leben jetzt. Das müssen Sie nicht auf den 31.12. terminieren. Jedes andere Datum ist genau so gut. Wie wäre es mit heute?

**Auf dem Portal [www.neujahrsvorsaeetze.ch](http://www.neujahrsvorsaeetze.ch) sowie im kostenlos abrufbaren E-Book „Jahresplanung“ räumt Stefan Dudas endgültig mit scheiternden Vorsätzen auf.**