

Vorsätze

Im Dezember, jedoch spätestens nach Mitternacht des 31. Dezember, fassen wir jeweils unsere guten Vorsätze für das verheissungsvolle neue Jahr. Kurz vor dem Zwölf-Uhr-Schlag der Kirchenglocke führen wir Selbstgespräche und schwören uns Dinge in Verbindung mit dem Zusatz: «Aber diesmal ganz sicher.» Angespornt, aufgepeitscht und überredet für unsere Selbstschwüre werden wir jeweils schon einige Wochen vor der Stunde X. Titel wie: «Das Neustart Special», «So packen Sie alles» und «So erreichen Sie Ihre Ziele» springen uns täglich wie Monster auf Zeitschriften ins Gesicht.

Haben wir dann den Tag überstanden und sitzen gemütlich vor dem Fernseher mit den leckeren Weihnachtskekzen, trällert ganz bestimmt noch eine Dame im Fernseher eine Arie über die neueste Abspeckmethode. Doch nicht genug, kurz vor dem Zu-Bett-gehen verspricht uns die Partneragentur XY garantiert die Liebe des Lebens im neuen Jahr. Gut möglich, dass wir uns im Dezember nur schon beim Anflug des Gedankens an Neujahrsvorsätze, eine Höhle in den Bergen, einen grossen Haufen Laub und den Winterschlaf eines Bären wünschen. Versagensängste, Selbstzweifel und Motivationsprobleme begleiten uns unaufhaltsam bei der Wahl unserer Neujahrsvorsätze. Sobald uns dann noch in den Sinn kommt, was wir

im alten Jahr trotz unermüdlichem Einsatz nicht erreicht haben, droht das Fass zu überlaufen.

Ich habe mich deshalb dieses Jahr für nur einen Vorsatz entschieden, nämlich keinen Vorsatz zu fassen. Wir wissen alle, dass regelmässiger Sport, eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und weniger Zeit vor dem Computer sich günstig auf unsere Gesundheit auswirkt. Genauso wie wir wissen, dass mehr Zeit für Familie und Freunde unsere Freizeit aufwertet. Ebenfalls haben wir gelernt, dass ein Buch genauso spannend wie ein Film sein kann, oder ein bisschen mehr Ordnung unserem Leben nicht schaden könnte. Lassen wir doch einfach das Schwören, die unterzeichneten Verträge mit uns selber und die akribische Vorsatzliste beiseite. Erfreuen wir uns an Erfolgen, die so nicht geplant waren. Erfreuen wir uns an Ergebnissen, die stattdessen erreicht wurden. Vor allem aber, ziehen wir nicht nur am 31. Dezember Bilanz über das vergangene Jahr, sondern immer dann, wenn es uns beliebt. Unabhängig von Ihrer Methode, wünsche ich Ihnen viel Glück und gutes Gelingen im 2011.



Angela Suter