

## 2019 wird alles anders!

Viele von uns beginnen ein neues Jahr mit guten Vorsätzen. Oft schmeißen wir diese dann Mitte Januar wieder frustriert über Board. Daher macht es Sinn, Vorsätze einfach einmal anders zu betrachten. Oft genügt schon ein Plan mit einfachen Schritten, um unsere Vorsätze umzusetzen.

Jedes neue Jahr starten viele von uns traditionell mit neuen Vorsätzen. „Ich möchte weniger Fleisch essen, weniger arbeiten, dafür mehr Sport treiben, mehr für meine Mitmenschen tun und so viele, viele Dinge mehr...“. Dann ziehen die ersten Wochen ins Land und schwups sind die guten Vorsätze auch schnell wieder verflogen und als uneinholbar aufgegeben.

Dabei kommen die alljährlichen Vorsätze oft aus unserem tiefsten Herzen. Warum ist es dann nur so schwer, diese umzusetzen und zu halten? Zur Beruhigung: Oft liegt es schon daran, dass wir unsere Ansprüche zu hoch ansetzen. Wir sind nun mal nicht so perfekt, wie es uns beispielsweise Influencer dieser Zeit weismachen wollen. Aber müssen wir das denn? Oder noch wichtiger, wollen wir das überhaupt? Schwierigkeiten bereitet uns aber auch bereits das reine Wort „Vorsatz“. Einen Vorsatz fassen bedeutet, sich etwas vorzunehmen, die feste Absicht zu haben, einem Entschluss zu folgen. Oftmals sind diese Entschlüsse aber als Neujahrs-Vorsätze nicht konkret genug formuliert, inhaltlich nicht etwa in konsequenten Etappen und Fortschrittskontrollen strukturiert. Das ist bei einem Neujahrsvorsatz sicherlich verständlich, macht es uns allerdings umso schwerer, ihn dann auch tatsächlich umzusetzen.

Was können wir also tun, damit unsere guten Vorsätze nicht jedes Jahr ins Leere laufen? Unserer Seele sehnt sich nach Erfolgserlebnissen, besonders in Zeiten des allgegenwärtigen, von der Leistungsgesellschaft leidenschaftlich angestrebten Perfektionismus. Einen großen Schritt haben wir bereits gemacht, wenn wir das Wort „Vorsatz“ streichen und es überzeugt gegen das Wort „Ziel“ eintauschen. Ziele sind fest definiert, präzisiert und klingen auch bedeutend besser: „Mein Ziel ist es, mich ab Februar alle 14 Tage an meinem freien Nachmittag für Geflüchtete in meinem Stadtteil zu engagieren.“ Das klingt nicht nur sehr konkret, es sagt auch noch etwas anderes aus: Weil das mein Ziel ist, schätze ich es als erreichbar ein. Das macht Mut!

Um den Fortschritt unserer Bestrebungen häufiger erfahrbar zu machen, Verschnaufpausen einplanen zu können und uns einen Überblick über das Gesamtbild unserer selbstgewählten Zielsetzung zu verschaffen, können wir außerdem Stufen bzw. Teilzieletappen einbauen. Jede Zwischenziellinie ist ein Erfolgserlebnis! Durch einfache Maßnahmen können wir unser Ziel sogar noch erweitern, falls es die Bedingung der Erreichbarkeit weiterhin zulässt. Für die Wahl weiterführender Ziele sowie bei der Umsetzung können wir uns auch Hilfe holen bzw. kann auch die Inanspruchnahme von Unterstützung oder die Suche nach begeisterten Mitstreitern in den Zielen definiert sein.

Beispielhaft könnte das dann so klingen:

„Mein Ziel ist, mich ab diesem Jahr alle 14 Tage an meinem freien Nachmittag für Geflüchtete zu engagieren. Da ich mir nicht ganz sicher bin, wie ich mich engagieren möchte, besuche ich

am 27. Januar die Münchner FreiwilligenMesse. Dort erhalte ich einen generellen Eindruck über meine Einsatzmöglichkeiten. Vor allem kann ich aber gleich vor Ort einen Termin für meine individuelle Ehrenamtsberatung noch für Anfang Februar vereinbaren. Somit starte ich dann direkt durch und unterstütze Geflüchtete mit meinen persönlichen Kompetenzen und Stärken.“

(Informationen, Programm und Ausstellerliste unter <https://muenchner-freiwilligen-messe.de/besucher/>)

---

<https://willkommen-in-muenchen.de/node/2032> - 15.12.2019