

MUT

maas

© Anita Maas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.12

MUT

Maas THEMENBAND No. 12



ECKHART TOLLE
SONDERTEIL

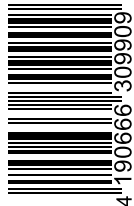


Wer wagt,
gewinnt.

Überwinde die Angst
und lebe *dein Leben.*

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

12



MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

ROBERT BETZ · SABINE ASGODOM · JOHN STRELECKY
BEATE HOFMANN · TOBIAS BECK · GERALD HÜTHER

Jede Veränderung hat einen Preis

Der traurigste Tag des Jahres ist der 13. Februar. Bis zu diesem Tag hat über die Hälfte von uns ihre Neujahrsvorsätze bereits wieder aufgegeben. Während man in der ersten Januarwoche im Fitnessstudio vor den Maschinen Schlange stehen muss und jeder Kurs restlos überbucht ist, sitzen die meisten Fitnesstrainer am 13. Februar gelangweilt neben ihren Laufbändern, ein trauriger Rest an Abnehmeifrigen wagt sich beim wöchentlichen Weight Watchers Treffen noch auf die Waage und der Besitzer des Kiosks um die Ecke freut sich, dass er endlich wieder mehr Umsatz mit Schokoriegeln und Zigaretten macht.

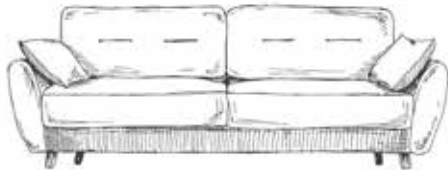
Die ersten Wochen des neuen Jahres sind bereits verstrichen. Hast du dieses Jahr auch — wie beinahe die Hälfte aller Deutschen — Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Wie ist es dir bisher ergangen? Bist du drangeblieben oder haben sich die ersten ungeliebten Gewohnheiten schon wieder eingeschlichen?

Platz machen für Neues? — Wir wissen, dass wir Ausdauer, Disziplin und Hartnäckigkeit an den Tag le-

gen müssen, um negative Verhaltensweisen abzulegen und positive Gewohnheiten aufzubauen. Wir träumen von der positiven Zukunft, in der alles ein Stückchen besser ist. Wir möchten unsere Ziele erreichen und uns persönlich und möglicherweise auch beruflich weiterentwickeln. Es benötigt aber auch viel Mut, das eigene Verhalten langfristig zu verändern. Wir berücksichtigen oft nicht, dass Veränderung auch ihren Preis hat. Neben der kontinuierlichen Anstrengung, die wir aufbringen müssen, um unseren Zielen ein Stück näher zu kommen, bedeutet Veränderung auch oft Verzicht, Enttäuschung, Zweifel und Überwindung. Jeder zweite Deutsche hatte sich für 2018 zum Beispiel vorgenommen, mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren, und fast jeder Dritte wollte abnehmen. Beinahe 60% hatten sich das Ziel gesetzt, Stress abzubauen, und über die Hälfte der Befragten gab an, dass sie gerne mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbringen möchten. Doch auch diese Veränderungen haben ihren Preis. Dein Chef und deine Kollegen werden vermutlich nicht begeistert sein, wenn du in einer wichtigen Projektphase pünktlich um 18 Uhr deinen Schreibtisch räumst und das Büro verlässt, weil du dir dieses Jahr vorgenommen hast, weniger Überstunden zu machen und jeden Donnerstagabend in die Sauna zu gehen. Vielleicht hast du dir für das neue Jahr vorgenommen, mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Ein tolles Vorhaben, da so viele Studien zeigen, wie wichtig soziale Kontakte für unsere körperliche und psychische Gesundheit sind! Leider werden sich jedoch nicht einfach so große freie Zeitfenster in deinem Kalender auftun, nur weil du dir dieses lobenswerte Ziel gesteckt hast. Es ist wahrscheinlich, dass du dir bewusst Zeit freischaufeln und vielleicht auch zu vielen Aktivitäten — auch zu denen, die dir eigentlich Spaß machen! — nein sagen musst.

Oder doch lieber alles beim Alten lassen? — Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, welche Vorteile es hat, dir keine Ziele zu stecken und dich nicht zu verändern? Uns fällt da eine Menge ein: So musst du beispielsweise kein Risiko eingehen, du gewinnst an Sicherheit und kannst an alten und vertrauten Gewohnheiten festhalten. Es erfordert weniger Anstrengung und ist schlicht und ergreifend bequemer. Auch deine Mitmenschen sind vielleicht froh, wenn du dich nicht veränderst. So läufst du keine Gefahr, dass du jemanden vor den Kopf stößt, weil du eben nicht den Stammtischabend gegen ein wöchentliches Laufgruppentreffen tauschst, du erzeugst keinen Neid (und kannst weiterhin mit deiner besten Freundin über euren gemeinsamen Kampf mit den Kilos jammern) und du enttäuschst niemanden.

Es ist wichtig, schnell ins Tun zu kommen und nicht ewig zu zögern. Oftmals stehen wir uns mit unseren eigenen Zweifeln selbst im Weg und stellen uns die immer gleichen Fragen: »Soll ich? Darf ich? Kann ich das überhaupt?« und gehen am Ende die ersehnte Veränderung nie an.



Wie hoch ist der Preis? — Falls du aber die Erfahrung gemacht hast, dass du Jahr für Jahr an deinen Vorsätzen scheiterst und diese vorschnell aufgibst, kann es durchaus sinnvoll sein, die Gründe für dein bisheriges Scheitern zu reflektieren und dich zu fragen, welchen Preis die gewünschte Veränderung von dir abverlangt und ob du wirklich bereit bist, diesen zu zahlen.

Auch die bewusste Entscheidung, ein Ziel aufzugeben, kann Erleichterung schaffen. Wenn du jahrelang davon gesprochen hast, dass du gerne einen Marathon laufen würdest, in der ganzen Zeit aber höchstens dreimal joggen warst, untergräbst du deine eigene Integrität und brichst ein Versprechen gegenüber dir selbst. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, kommst du vielleicht zu dem Schluss, dass dieses Ziel nicht bedeutsam für dich ist und du nicht bereit bist, den Preis dafür zu zahlen. Statt deinen Freunden zu erzählen, dass du irgendwann mal einen Marathon laufen möchtest, kannst du dich nun endlich auf die Vorhaben fokussieren, die dir wirklich wichtig sind, und mit viel Mut und Spaß an der Umsetzung arbeiten!

SO FINDEST DU MEHR MUT ZUR VERÄNDERUNG

ÜBUNG 1 → Runter vom Sofa und raus aus der Komfortzone!

Das folgende Zitat wird Albert Einstein zugeschrieben: *»Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten«*. Wenn du dein Leben positiv verändern möchtest, solltest du bereit sein, dich auch hin und wieder in ungemütliche Gewässer zu stürzen. Wir wachsen, wenn wir uns in ungewohnte Situationen begeben, Neues ausprobieren und andere Wege gehen als bisher. Dein Sofa ist ein wunderbarer Ort, um dir deine traumhafte Zukunft auszumalen, aber es ist nicht die Arena, in der eine tatsächliche Veränderung stattfinden wird.

ÜBUNG 2 → Überprüfe deine Motivation und treffe eine überlegte Entscheidung.

Was gewinne ich, wenn ich mich verändere? Was ist der Preis dafür? Bin ich wirklich bereit, diesen Preis zu zahlen? Was sind die Vorteile, wenn ich mich nicht verändere? Und welchen Preis zahle ich dann? Welcher meiner Vorsätze ist wirklich so wichtig, dass ich bereit bin, über einen langen Zeitraum alles zu geben, um mein Ziel zu erreichen?

ÜBUNG 3 → Verbündete suchen!

Eine der besten Strategien, um die eigenen Ziele zu erreichen, ist es, sich Verbündete zu suchen, die ähnliche Ziele verfolgen — nicht nur im Privaten, sondern auch bei der Arbeit. Stell dir vor, was in deinem Unternehmen alles möglich wäre, wenn ihr alle gemeinsam an einem Strang ziehen und an einer gemeinsamen Vision arbeiten würdet! Für welche deiner Ziele kannst du dir Gleichgesinnte bei der Arbeit suchen? Wie könntet ihr euch gegenseitig unterstützen?



Dr. Oliver Haas und Ann-Christin Heim
Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen — für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de