

Die Vision hinter dem Vorsatz

ZIELE – Der Jahreswechsel ist die Zeit der Vorsätze: mehr Sport, mehr Familie, die Umsetzung eines prokrastinierten beruflichen Projektes. Im neuen Jahr soll es endlich klappen! Doch wenig später sind die guten Vorsätze schon wieder vergessen. Warum eigentlich? **Was Vorsätze brauchen, um umgesetzt zu werden.**

Neustadt an der Weinstraße – Vorsätze sind schnell formuliert. Aber Vorsätze sind immer Entscheidungen – für etwas und gegen etwas anderes. Denn es ist eine Illusion anzunehmen, alles sei zugleich möglich. Wenn wir uns für etwas entscheiden, müssen wir andere Möglichkeiten verwerfen. Deswegen fällt es vielen Menschen so schwer, sich zu entscheiden. Das können wir nur, wenn wir wissen, was uns wichtig ist. Sonst fassen wir Vorsätze, die wenig später wieder vergessen sind – weil die Vorsätze in keiner Lebensvision verankert sind.

Hinzu kommt: Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist fast nie dringend. Es ist zum Beispiel nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit. Und es ist selten dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung.

Weil die wirklich wichtigen Dinge fast nie dringend sind, schieben wir sie oft vor uns her. Oder wir hegen die Illusion: Wenn ich alles schneller erledige, habe ich auch dafür Zeit. Die Folge: Wir führen ein High-Speed-Leben. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein noch gefüllteres Leben, doch kein erfülltes Leben.

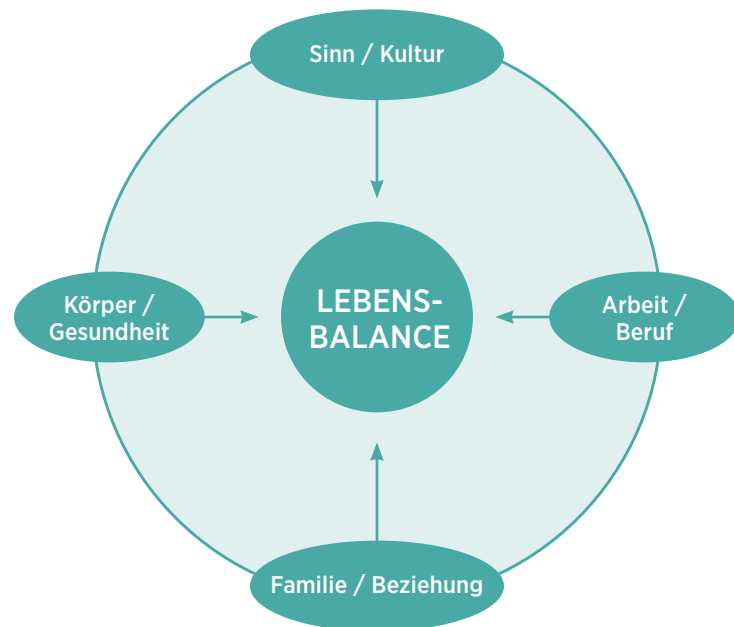
Die Balance im Leben wahren

Immer mehr Menschen plagt das Gefühl: Mein Leben ist nicht im Lot. Bezogen auf ihre berufliche Laufbahn haben sie womöglich noch eine klare Perspektive, anders sieht es aber in den Lebensbereichen Sinn/Kultur, Körper/Gesundheit und Familie/Beziehung aus. Die vier Lebensbereiche stehen allerdings in einer Wechselbeziehung zueinander. Wer zum Beispiel den Bereich Arbeit/Beruf längerfristig überbetont, verliert auf Dauer neben seiner Lebensfreude auch seine Leistungskraft.

Damit wir ein erfülltes Leben führen, müssen wir für die rechte Balance



Lebensbereiche in Balance



Quelle: Lebensbalance nach Nossrath Peseschkian, Doll Organisationsberatung

ce zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Hierfür benötigen wir eine Vision für unser künftiges Leben – auch deshalb, weil heute viele Anforderungen an uns gestellt werden, die nur bedingt miteinander vereinbar sind. Das können fast alle berufstätigen Mütter

und Väter bestätigen, wenn die Kinderbetreuung nicht mit den eigenen Arbeitszeiten zusammenpasst. Und das können auch viele Führungskräfte bestätigen, wenn Privates darunter leidet, dass es im Betrieb immer noch etwas Wichtiges zu tun gibt.

Das eigene Leben managen

Wir müssen sozusagen zu Manager:innen unseres eigenen Lebens werden – also zu Personen, die durch ihr heutiges Handeln dafür sorgen, dass sie auch künftig ein glückliches und erfülltes Leben führen. Der erste Schritt hierzu besteht darin, eine Vision von unserem künftigen Leben zu entwickeln. Hierfür können wir uns gerade zum Jahreswechsel – bezogen auf die vier Lebensbereiche – Fragen stellen:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben?
- Was sollte ich heute tun, damit ich auch künftig ein glückliches Leben führe?

Zudem ist die Frage zu beantworten, ob es Anzeichen gibt, dass die Balance demnächst bedroht sein könnte. Gerade in Zeiten des Umbruchs ist das wichtig, denn in unserem Lebensumfeld kann sich viel verändern. Herrscht in der Partnerschaft zunehmend Schweigen? Melden sich wichtige Freunde nicht mehr? Schwirrt immer häufiger die Frage durch den Kopf, was das Ganze soll?

Wenn all diese Fragen beantwortet sind, dann können konkrete Vorsätze gefasst und ein Maßnahmenplan für die Realisierung entworfen werden. Dann sind die Vorsätze in einer Vision vom künftigen Leben verankert – und verglühen nicht mit den Silvesterraketen.

Nikola Doll



DIE AUTORIN arbeitet als Führungskräfte-Trainee- und -Beraterin für die Doll Organisationsberatung in Neustadt an der Weinstraße.

Zurück mit Zuversicht

Berlin/Braunschweig – Die Auszeit zum Jahreswechsel bietet Führungskräften die Chance, mit ihren Teams neu durchzustarten.

Wer glaubt, dass die Mitarbeitenden nach der Auszeit, in der sie Abstand vom Alltagsstress gewonnen und Energie getankt haben, automatisch voller Lust, Zuversicht und Tatendrang an ihre Arbeitsplätze zurückkehren, täuscht sich. Denn: Die Rahmenbedingungen ihrer Arbeit haben sich nicht geändert, die alten Herausforderungen sind auch die neuen.

Deshalb sollten Führungskräfte im neuen Jahr nicht so starten, als hätte es die Auszeit nicht gegeben. Sie sollten den Jahresbeginn vielmehr für einen partiellen Neuanfang nutzen. Dazu eignet sich ein Jahres-Kick-off mit dem Team, bei dem die Führungskraft sagt, dass sie sich freut, alle wiederzusehen, und dass sie selbst die Auszeit genossen hat. Zudem sollte noch einmal Wertschätzung und Dankbarkeit für die Leistungen im abgelaufenen Jahr gezeigt werden, möglichst anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitsalltag. Das stärkt die emotionale Bindung.

Danach kann allmählich auf die Herausforderungen im neuen Jahr übergeleitet werden und darauf, was deswegen vom Team erwartet wird. Die Führungskraft sollte dabei auch sich selbst ausdrücklich erwähnen: „Für mich als Führungskraft gilt das selbstverständlich in besonderem Maße. Und ich verspreche, ich werde mich darum bemühen. Ich verspreche aber nicht, dass mir dies stets gelingt.“ Die Führungskraft darf und soll sich als Mensch mit Schwächen und Fehlern zeigen.

Bei alledem ist immer auch die Zuversicht zu benennen, dass man die Herausforderungen meistern wird, wenn man als Team agiert. Wenn die Mitarbeitenden die Hoffnung „Wir schaffen das“ verlieren, sinkt automatisch ihre Leistungsfähigkeit und -bereitschaft sowie ihre Identifikation mit ihrem Arbeitgeber.

Elke Katharina Meyer, Frank Nesemann und Thomas Achim Werner

DIE AUTOREN führen das Beratungsunternehmen Positivity Guides in Berlin und Braunschweig. Sie haben das Buch „Positiv führt! Mit Positive Leadership Teams und Organisationen empower“ verfasst.

Frohe Weihnachten
Mehr Nähe.
Mehr Miteinander.

Raiffeisen

www.raiffeisen.it

Werbemittlung