

Ich wünsche dir einen angenehmen Start ins neue Jahr!

Schon in frühen Kulturen stand der Jahreswechsel für einen Neubeginn und war verbunden mit neuen Möglichkeiten und Zielen.

Der Monat Januar ist nach Janus, dem römischen Gott der Türen, Übergänge und Anfänge benannt. Ich habe mich immer gefragt, warum er mit 2 Gesichtern dargestellt wird. Deshalb habe ich mal nachgeschlagen: das eine schaut in die Vergangenheit, das andere in die Zukunft. Das ist eine Erklärung, die gut zu diesem Newsletter passt.



Der Jahreswechsel ist verbunden mit einer Rückschau auf das vergangene Jahr und mit Vorsätzen für das neue, gerade anbrechende Jahr.

Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Ziele statt Vorsätze
- (2) Neues Jahr, frisches Angebot
- (3) Immer schön agil bleiben

1. Ziele statt Vorsätze



Über die Nachhaltigkeit von Vorsätzen

Gerne nehmen sich Menschen zum Jahreswechsel eine Verbesserung in ihrem Leben vor. Motiviert formulieren sie einen Vorsatz, eine Absicht, etwas in ihrem Leben zu ändern. Entweder spontan zu Silvester mit dem Glas in der Hand oder überlegt in ruhigen Stunden der Reflexion.

Das habe ich früher auch gemacht. Zwischen Weihnachten und dem neuen Jahr habe ich mir vorgenommen Sport zu treiben, abwechslungsreicher zu kochen, regelmäßig Bücher zu lesen und größere Ziele zu erreichen.

Der Haken an den Vorsätzen ist, dass sie in der Regel wenig nachhaltig sind. Der Besitzer eines Sportsstudios erzählte mir einmal, dass sie jedes Jahr im Januar eine hohe Anzahl von Anmerkungen und Neueinsteigern hätten. Die Zahl der Besuche nehme dann bereits im Februar ab und pendle sich wieder auf das "Normalmaß" der Sportsstudiobesucher ein.

Woran liegt das? Jeder Vorsatz hat eine positive Absicht. Er wird in der Regel gefasst aus Einsicht über einen Mangel oder eine Übertreibung, die jemand selbst zu verantworten hat. So entstehen die Vorsätze, (mehr) Sport zu machen, weniger Filme und / oder Social Media zu konsumieren, weniger zu rauchen, endlich ein Projekt anzugehen oder zu Ende zu führen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Doch fehlt dem oft spontanen Entschluß die Klarheit im Ziel, die Überprüfung der "Investition" (z.B. den Aufwand an Zeit, die erforderliche Disziplin) und ein Plan, das Vorhaben im Alltag zu integrieren.

Ziele statt Vorsätze

Um die Kraft der Vorsätzen zu erhöhen, empfehle ich, sie als Ziele zu formulieren und zu umzusetzen:

- Ein Ziel ist konkret und messbar.
z.B. "Ich sehe mir pro Woche einen Film an" statt "ich will weniger Filme ansehen" oder "ich lege abends mein Smart Phone in den Kühlschrank" (!) statt "ich will weniger Social Media konsumieren".
- Du hast die tatsächliche Attraktivität des Ziels für dich geprüft.
z.B. Wie verbessert sich dein Leben durch Social Media "Detox"? Wofür steht Social Media Konsum? Was machst du / brauchst du stattdessen?
- Zur Umsetzung eines Ziels gibt es einen Plan
- Du reflektierst regelmäßig, wie weit du in der Zielerreichung bist und passt deinen Plan an die aktuelle Situation oder Erkenntnis an.
- Wenn du den Vorsatz schon öfter hattest, dann reflektiere, warum es bisher nicht geklappt hat. Nutze die Retrospektive (siehe unten) dafür.

Eine ausführliche Anleitung und Checklisten für die Schritte zur Zielerreichung habe ich mit den Newslettern September bis November 2024 zur Verfügung gestellt. Du findest sie auf der [Seite "Motivation" meiner Homepage](#).

(*) Das Smart Phone in den Kühlschrank legen? Diese Idee habe ich aus dem Film "Morning Glory". Eine junge Producentin bei einer amerikanischen Morgensendung findet endlich einen Freund. Weil ihr Blackberry (der Vorläufer der Smart Phones) immer wieder klingelt, deponiert er ihn kurzerhand im Kühlschrank, damit sie ruhige Stunden zu zweit haben.



Retrospektive - eine Technik zur Standortbestimmung

Eine Retrospektive ist ein Rückblick mit der Absicht, aus der Vergangenheit zu lernen, verbesserungswürdige Aspekte zu identifizieren und zu bearbeiten.

Retrospektiven dieser Art gibt es in verschiedenen Formaten. Gerade wenn du mit bestimmten Verhaltensweisen und Gewohnheiten in deinem Leben noch nicht zufrieden bist, bieten sich folgende zwei Varianten an:

Start - Stop - Keep

Du machst eine Inventur deines zurückliegenden Jahres. Schreib spontan auf, was dir in den Sinn kommt.

- Die Spalte "Keep" (Beibehalten) eignet sich für alles, was du gut findest oder was dir gut tut und du beibehalten möchtest, z.B. dich einmal in der Woche mit Freund*innen zu treffen.
- In die Spalte "Stop" schreibst du alle Gewohnheiten, die du nicht mehr haben möchtest, z.B. mit dem Rauchen aufzuhören.
- In der Spalte "Start" listest du alle neuen Verhaltensweisen, die du beginnen möchtest, z.B. Bilder zu malen.

"Seestern"

Diese Version enthält zwei zusätzliche Kategorien:

- Bei "Verstärken" schreibst du die Aspekte deines Lebens, die du intensivieren und von denen du mehr haben möchtest, z.B. öfter zum Wandern zu gehen
- In der Kategorie "Reduzieren" sammelst du die Verhaltensweisen, die du dir zuliebe weniger oft haben möchtest, z.B. Konsum von Social Media-Inhalten.



Wie du mit diesen Retrospektiven arbeitest

Du kannst ein Blatt Papier, z.B. den Vordruck nehmen, den du auf [meiner Homepage findest](#), oder du nutzt verschiedenfarbige Haftnotizen (z.B. Post-It) und heftest sie an deinem Kleiderschrank.

Durchlaufe die folgenden Schritte, um schließlich zu den Punkten zu gelangen, die du in deinem Leben ändern möchtest:

- 1) Sammeln:** schreib spontan alle Aspekte auf, ohne lang darüber nachzudenken.
- 2) Bewerten:** welche der Aspekte sind dir am wichtigsten?
Tipp: wähle maximal 3 pro Kategorie, um mit ihnen weiter zu arbeiten.
Du kannst z.B. eine Priorität 1 bis 3 bei den jeweiligen Punkten auf das Arbeitsblatt oder die Haftnotizen schreiben.
- 3) Hinterfragen:** die Kategorie "Beibehalten" brauchst du nicht zu hinterfragen. Für die priorisierten Aspekte in den anderen Kategorien stell dir die Frage, warum du es verändern möchtest? Was hast du davon? Was wird dadurch möglich?

Wenn du es schon einmal vergeblich versucht hast zu ändern, frage dich zudem: was hat dich bislang gehindert? Was fehlt(e) zur Umsetzung?

Schreibe dir die Aspekte, die du ändern möchtest, auf ein Blatt Papier und notiere deine Antworten dazu. Dazu kannst du auch das [vorbereitete Arbeitsblatt](#) nutzen.

4) Ziele bestimmen und definieren

Nach der Reflexion der Motivation hinter den veränderungswürdigen Aspekten reduziere noch einmal die Anzahl derer, die du angehen möchtest auf ein bis drei.

Warum so wenige? Jede Veränderung ist ein Lernprozess und erfordert Energie, denn unser Gehirn, über das wir unser Handeln steuern fährt gerne auf "Autopilot". Eine Veränderung heißt neue Wege zu gehen und neue neuronale Verbindungen zu bahnen. Zu viele Veränderungen zugleich können das System überfordern und bergen das Risiko der Misserfolge.

Für die ein bis drei Aspekte gehe mit der Zieldefinition und der Planung so vor, wie ich es im Newsletter Oktober 2024 beschrieben habe, Abschnitt [Selbstreflexion - ein Ziel attraktiv und machbar gestalten](#).

2. Neues Jahr, frisches Angebot

Ziele-Sprechstunde

Gemäß Studien gibt die Mehrheit von Menschen bereits ab Mitte Januar die für das Jahr gefassten Vorsätze auf.

Eine unterstützende Begleitung kann die Umsetzungswahrscheinlichkeit deutlich erhöhen.

Dafür biete ich eine Serie von Online-Sessions als Sprechstunde zur Zielerreichung an. **Die Sprechstunde ist kostenlos** und beginnt "rechtzeitig" Mitte Januar, bevor ein Vorsatz aufgegeben wird.

Erfahre mehr zur Sprechstunde und registriere dich bei Interesse auf meiner Homepage: [Ziele-Sprechstunde](#)



Resilienz-Training

Resilienz ist die Fähigkeit, mit stressbeladenen Situationen und Phasen im Leben gut klarzukommen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Im Frühjahr biete ich zum Thema Resilienz ein Training in 2 Modulen im März und Mai an. Die Tage bauen aufeinander auf und sind einzeln buchbar.

Das Training findet in Grafath statt.

Erfahre mehr zum Training auf meiner Homepage: [Seminare / Resilienz Basic](#).

3. Immer schön agil bleiben

Eine Zeitlang habe ich als Scrum Master und als Coach und Trainer für agile Arbeitsmethoden gearbeitet. Die agile Arbeitsweise entspricht mir persönlich, weil sie das Ziel in den Mittelpunkt stellt und den Plan für die Zielerreichung in einem regelmäßigen Zyklus mit der Realität und neuen Möglichkeiten abgleicht. Zudem ist eine Standortbestimmung, die sog. Retrospektive ein fester Bestandteil der Methoden, die eine Lernchance darstellt, um den Plan und das Vorgehen basierend auf der bisherigen Erfahrung anzupassen.

Für mich ist deshalb nicht nur der Jahreswechsel ein Neubeginn. Ich schaffe mir mehrere Gelegenheiten im Jahr. An jedem Monatsende reflektiere ich und gehe in einen neuen Planungszyklus. Dieser Newsletter ist mein "Schaufenster" für dich, über den ich dich an der aktuellen Entwicklung teilhaben lasse.



Ich wünsche dir einen ressourcenvollen Start ins neue Jahr 🚀 und viel Erfolg in der Umsetzung deiner Ziele. ✨

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine [e-Mail-Adresse](#).

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jessenwanger Str. 20a
82284 Grafath
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com