

## FRAU DER WOCHE

## «Mit allen per Du»

Die Appenzeller Wirtin **Marlies Schoch** (69) wurde von der NZZ mit dem Titel «Landesmutter» geadelt. Weil sie seit 40 Jahren in ihrer Beiz auf der Hundwiler Höhe Bundesräte wie Asylsuchende, Wirtschaftsführer wie Ausbrecher bewirbt – ein letztes Réduit der Ideal-Schweiz. Wie kommts dazu? «Ich bin mit

allen per Du», sagt die Beizerin mit Hang zu Zurückhaltung und Bescheidenheit.



## NEUJAHRSVORSÄTZE



## «Das Unbewusste muss mitmachen»

**Weniger essen, mehr Sport, mit Rauchen aufhören: Die Vorsätze zum Jahreswechsel sind löblich. Umgesetzt werden sie aber selten. Maja Storch (51), Psychologin und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, erklärt, wie man erreicht, was man sich vornimmt.**

**Maja Storch, zahlreiche Menschen starten mit vielen guten Absichten ins neue Jahr. Warum nimmt man sich an Silvester so viel vor?**

Weil das Jahresende ein Bilanzdatum ist. Man schaut ein wenig zurück, ein wenig nach vorn, und automatisch kommt der Gedanke, etwas an seinen Gewohnheiten zu ändern. So ist Silvester zu einem kollektiven Reset-Datum geworden. Wir glauben, dass wir danach vom Alltag zu absorbiert sind, um Vorsätze zu fassen.

**Was eigentlich nicht stimmt. Einen Vorsatz kann man immer fassen, oder?**

Genau. Der richtige Moment ist immer sofort. Und wenn man mal entdeckt hat, dass man alles erreichen kann, packt man es jederzeit an. Dann kann man auch Silvester einfach geniessen ohne die ewigen Vorsätze...

**... die ja sowieso nie richtig klappen. Wieso eigentlich nicht?**

Weil die Absichten meist vernünftiger und moralischer Natur sind: Man will abnehmen, sportlicher sein, gesünder leben. Das Unbewusste hat aber ein anderes Kriterium, ein hedonistisches.

Es fragt sich: Macht mir das Spass oder nicht? Die wenigsten vernünftigen Vorsätze machen Spass.

**Sollte man also nur Vorsätze fassen, die auch Spass machen?**

Ja, wenn man diese Kombination hinkriegt, hat man den Sechser im Lotto. Oder aber man legt sich die Vorsätze so zu recht, dass die Umsetzung schön ist. Woran denken Sie zum Beispiel beim Wort «Bewegung»?

**An Joggen, Rennen, Schwimmen ...**

Sehen Sie. Für viele bedeutet Bewegung schon Leichtathletik. Aber denken Sie doch mal ans Tanzen. Also, wenn ich das Wort Salsa höre, zucken meine Beine, und ich möchte sofort loslegen, weil ich es so liebe. Und es bedeutet viel Bewegung! Man kann sich aber auch einen Hund zulegen. Dann geht man regelmässig spazieren und hat Spass dabei.

**Kann man das lernen, Vorsätze auf eine spassige Art umzusetzen?**

Ja, und zwar innert recht kurzer Zeit. Im Zürcher Ressourcen Modell arbeiten wir mit mehreren Interventionsschritten, um Verstand und Unbewusstes in ein Boot zu holen. Das schafft die nötige Motivation.

**Was sagen Ihre Kursteilnehmer, warum sie Vorsätze nicht in die Tat umsetzen können?**

Ein häufiger Satz, den wir hören, lautet: «Mein innerer Schweinehund hindert mich daran. Ich bin

einfach zu schwach.» Das ist aber eine Fehlinterpretation. Diese Menschen wissen nicht, dass ihr Unbewusstes mitmachen muss.

**Ist es nicht eine Charakterfrage, ob jemand genug Biss hat, um Vorhaben durchzuziehen?**

Doch, auch. Aber jeder, der nicht mit genügend Willensstärke ausgestattet ist, kann lernen, seine

## «Wenn man Vorsätze nicht umsetzt, sinkt der Selbstwert.»

Ziele zu erreichen. Wirklich jeder! Eigentlich sollte man das schon Jugendlichen in der Schule beibringen. Denn das ist etwas sehr Wichtiges.

**Inwiefern?**

Wenn man etwas erreicht, das man sich fest vorgenommen hat, hat man das Gefühl, dass man etwas bewirken kann. Man nennt das Selbstwirksamkeit, und es ist der zentrale Faktor für die psychische Gesundheit.

**Und wenn man bei den Vorsätzen immer versagt?**

Dann sinkt der Selbstwert, und man gerät in einen äusserst wirkungsvollen Teufelskreis. Und irgendwann glaubt man nicht mehr an sich selbst. Das wirkt sich negativ auf alles im Leben aus.

Interview Yvette Hettinger

**Tipp:** Seminar «Machen Sie doch, was Sie wollen!», 9. Januar, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr, ETH Zürich.

Kosten: 165 Franken an der Tageskasse. Weitere Infos: [www.majastorch.de](http://www.majastorch.de).

## MANN DER WOCHE

## King of Pop 2009

Er zeigte Pink, U2 und Lady Gaga, wo Bartli den Most holt: Der Zürcher Rapper und Volksmusiker **Bligg** (33) liess 2009 die internationale Konkurrenz in der Jahreshitparade hinter sich. Auf seinem Album «0816» bewies der Crossover-Musiker, dass er alles andere als 0815 ist. Wie sagte er im Migros-Magazin Anfang Jahr: «Ich will Kreatives schaffen, das nicht in eine Stilschublade passt.» Tolles Erfolgsrezept!

