

Neues Jahr, neues Glück! Silvester ist eine Zäsur. Menschen blicken zurück und nehmen Abschied vom alten Jahr, das bald Geschichte ist. Doch was gibt es Schöneres, als gleichzeitig zurück und nach vorn zu blicken, neue Pläne zu schmieden und der Zukunft Konturen zu geben? Schließlich muss der kritische Rückblick doch auch zu etwas Nutze sein: Aus Fehlern hat man gelernt, jetzt liefert einem der Kalender eine neue Chance.

Natürlich gibt es immer Miesmacher, die abgeklärt grinsen nach dem Motto „Wird eh nix“. Die sind aber kein Grund, sich Aufbruchstimmung und Euphorie verderben zu lassen. Klar gehören Rückschläge zum Leben. Doch kaum einer wird aufs Kochen verzichten, nur weil ihm mal ein Gericht missraten ist... Also was soll's?

Die Tatsache, dass die Silvesternacht zum Innehalten und Nachdenken motiviert, führt zu mehr Selbstreflexion. – Ein wesentliches Unterscheidungskriterium zwischen Mensch und Tier. Wer gar nicht den Drang verspürt, darüber nachzudenken, was er ändern, was er an sich und seinem Leben verbessern könnte, der muss wohl perfekt sein.

In diesem Sinne wünscht einen Jahresbeginn voller Pläne, Ideen und guter Vorsätze

IRENE STRIFLER

Vortrag mit Thomas Huber ist ausverkauft

Lenningen. Der Vortrag mit Extrembergsteiger Thomas Huber in der Oberlenninger Turn- und Festhalle ist ausverkauft. Dies teilen die Veranstalter vom Team „gut beDACHt“ mit.

Die nächste Veranstaltung findet am Sonntag, 19. Januar, um 17 Uhr unter dem Motto „still-geDACHt – Zeit der Stille“ im evangelischen Gemeindehaus in Oberlenningen statt. Es wird ein Abend mit Musik und Texten zum Thema Stille, gestaltet von Bernd Löffler, Marius Schünke und Michael Künschner. Der Eintritt ist frei.

pm

Wozu die ganze Plackerei?

Tipps, wie Silvestervorsätze zum Erfolg führen können

Heute knallen die Korken, das alte Jahr wird verabschiedet, das neue begrüßt. Zu keiner Zeit werden so viele Vorsätze gefasst wie in der Silvesternacht. Stress abbauen und mehr Zeit für die Familie haben steht laut Forsa-Institut ganz oben auf der Liste. Nicht mehr rauchen, abnehmen, mehr Sport treiben sind ebenfalls Spitzenreiter. Doch was wird daraus?

IRENE STRIFLER

Kirchheim. Coach Sibylle Teschner aus Göppingen, auch in Kirchheim und dem Kreis Esslingen durch Vorträge bekannt, kennt das Problem: Der innere Schweinehund droht so manches Vorhaben zu vereiteln.

„Ja, aber...“ antwortet die Trainerin auf die Frage, ob gute Vorsätze an Silvester überhaupt eine sinnvolle Sache sind. Als sinnvoll gelten sie im Nachhinein meist nur dann, wenn sie Silvester überlebt haben. Um die Erfolgschancen zu erhöhen, empfiehlt Teschner, die „SMART“-Regel zu be-



Sibylle Teschner

folgen: Die Abkürzung steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Dazu gibt die Fachfrau, die seit zehn Jahren eine eigene Praxis hat, ein Beispiel. Sie greift auf den weit verbreiteten Abnehmwunsch zurück: Spezifisch bedeutet, dass das Ziel so konkret wie möglich formuliert werden sollte, also nicht: „Ich will schlanker werden“, sondern „ich werde bis März drei Kilogramm abnehmen.“ Für Messbarkeit sorgt die Waage, die unbestechlich ist. Attraktiv oder aktionsorientiert ist die Visualisierung des Zieles, also: „Mei-

ne Lieblingsjeans passt wieder und mein Körper fühlt sich fit.“ Realistisch sollte das Ziel sein, also auch wirklich erreichbar. Lieber weniger als mehr Kilos Gewichtsverlust einplanen, rät Teschner. Ein Termin, also ein Zieldatum, mache außerdem die Umsetzung wahrscheinlicher.

Die Trainerin weiß aus täglicher Praxis sehr wohl, dass es Menschen gibt, die ihre Silvestervorsätze umsetzen und Menschen, die schnell wieder in den alten Trott zurückkehren. Erstere verfügen über Entscheidungskraft und machen sich den Grundgedanken zu eigen, ihres eigenen Glückes Schmied zu sein. Bei vielen anderen fehle der Glaube an sich selbst und das eigene Vermögen.

Um die Chance auf eine Umsetzung der Silvestervorsätze zu erhö-

hen, hat Sibylle Teschner noch ein paar Tipps auf Lager. Sie empfiehlt beispielsweise, das Vorankommen mindestens alle zwei Wochen zu überprüfen: „Führen Sie ein Tagebuch, erzählen Sie möglichst vielen Freunden und Nahestehenden von ihren Zielen“, rät sie. Auch ein persönlicher Coach biete sich als Mutmacher an. Das kann ein selbst ernannter „Privatcoach“ aus der eigenen Familie oder dem eigenen Bekanntenkreis sein, vielleicht die beste Freundin. Wichtig sei auf jeden Fall, stets davon zu sprechen, was man erreichen wolle und werde, und nicht davon, was man nicht mehr wolle. „Das erhöht die Anziehungskraft des Zieles und zugleich seine Attraktivität.“

„Grundsätzlich ist es immer wichtig, sich Rückschläge auch zu

verzeihen und nicht zu hart mit sich selbst zu sein“, betont Sibylle Teschner. Möglicherweise führt dies zur Erkenntnis, dass das Ziel zu ehrgeizig gewählt war. Weiter plädiert die Trainerin für das Belohnungssystem. Man brauche etwas auf dem Weg zum Ziel, das das Herz beflügelt und die Seele erhebt, sonst frage man sich nur „Wozu die ganze Plackerei?“

Sibylle Teschner selbst ist übrigens mit bei der breiten Masse derer, die heute Abend gute Vorsätze fassen. Allerdings betont sie, diese „Zwischenstopps inklusive Resümee und Ausblick“ sogar mehrmals im Jahr zu machen. Ihr nächstliegender Plan ist eine Entschlackungskur auf allen Ebenen, also Körper und Seele umfassend.



Abnehmen – wer kennt diesen Silvestervorsatz nicht?

Foto: Jean-Luc Jacques

Noch nie habe ich gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst. Und ich werde auch in dieser Silvesternacht nicht damit anfangen. Schließlich ist es in einer launigen Sekt-Stimmung schnell passiert: Da prahlt man damit, im nächsten Jahr mehr Sport treiben, das Rauchen an den Nagel hängen oder den Süßigkeiten-Verzehr auf ein Minimum reduzieren zu wollen. Doch ratzfatz sind die Vorsätze auch schon wieder passé respektive ein dicker Klotz am Bein – spätestens am Neujahrmorgen, wenn einen Kopfschmerzen und Schlafmangel nach einer durchgefeierten Nacht schlagartig in die Realität zurückkatapultieren. Da hat man garantiert keine Lust dazu, mit Hanteln oder Gewichtsmanschetten bewaffnet durch den Wald zu joggen und sich später ein kalorienloses Salatblatt einzuverleiben. Vielmehr greift man zu den verführerischen Weihnachtsplätzchen, die noch übrig sind, mummelt sich in eine dicke Decke auf dem Sofa ein und lässt sich vom Neujahrs-Fernsehprogramm berieseln.

Mal ehrlich: Haben Sie, liebe Leserinnen und Lesern, ihre an Silvester gefassten Vorsätze tatsächlich jemals eingehalten? Oder kam dann nicht doch wieder irgendwas dazwischen in den darauffolgenden 365 Tagen? Besonders peinlich wird es, wenn man nicht nur sich selbst eingestehen muss, dass es nicht geklappt hat – sondern, wenn Freunde, Bekannte und Verwandte mit erhobenem Zeigefinger und einem spöttisch-wissenden „Ich hab's dir doch gleich gesagt!“-Gesichtsausdruck daherkommen (insgeheim freuen sich natürlich alle, schließlich ist es ungemein beruhigend, wenn auch bei anderen die guten Vorsätze flöten gehen).

Ach, lassen Sie die Vorsatzsetzerei bleiben und genießen Sie lieber ausgiebig die Silvesternacht. So starten Sie garantiert stressfrei und ohne schlechtes Gewissen ins neue Jahr! Und wie wir alle wissen: Ziele kann man sich auch an jedem anderen Tag des Jahres setzen – still und heimlich und ohne nervige Zeugen, vor denen man sich später rechtfertigen muss. In diesem Sinne, ein schönes neues Jahr wünscht

HEIKE ALLMENDINGER