

AM RANDE



VON
CHRISTIANE KEUTNER

Tschüss, Vorsätze!

Kurios sind die weltweiten Feiertage. Kein Datum, an dem nicht etwas Besonderes ausgerufen ist, einer Person oder einer Sache gehuldigt oder gedacht wird. Oft entbehren sie meiner Meinung nach der Sinnhaftigkeit, manche sind einfach nur komisch, wie der „Tag des Kugelschreibers“, über eine lässt sich schmunzeln wie beim „Tag der verhinderten Köche“, viele kann man einfach nur abwinken: Wer braucht einen „Ehrentag des Drachens“ außer vielleicht die unter dem chinesischen Sternzeichen Geborenen?, den „Tag des Einkaufswagens“ oder den „Tag der Zwiebelringe“?

Manche Gedenktage sind jedoch nachvollziehbar und man ertappt sich dabei, mitfeiern zu wollen. Der Tag des Nichtstuns war leider schon vorgestern und ich hab's nicht gewusst. Aber heute beispielsweise, denn heute ist der „Wirf-Deine-Neujahrsvorsätze-über-Bord-Tag“. Die Idee kommt natürlich aus Amerika. „Befreit Euch vom schlechten Gewissen“, heißt es in einem Kalender. Warum sollten wir das tun? Hier reicht ein Blick auf die – nicht gefälschte und aus eigener und Freundeskreis-Erfahrung untermauerte – Statistik.

Demnach unterliegen die guten Vorsätze einer krassen Halbwertszeit und halten gerade mal maximal sechs bis acht Wochen. Während man die ersten Tage locker zehn Kilometer getrabt ist, sich die Süßigkeiten verkniffen oder keine Glimmstängel mehr angezündet hat, schleichen sich die alten, schlechten Gewohnheiten so langsam wieder ein. Es reicht ein eisiger oder nasskalter Tag, an dem man beim Laufen draußen um rheumatische Zipperlein fürchten muss (wenn man keine bessere Ausrede hat), der heftige Drang, sich mit einer Zigarette wachzuhalten oder den Stress wegzupaffen und sich den Tag via Schokolade versüßen zu wollen.

Schlechtes Gewissen? Quatsch! Mit der Begehung des „Wirf-Deine-Neujahrsvorsätze-über-Bord-Tag“ kann man sich dessen ganz locker entledigen, so die Empfehlung und der Hinweis, dass man der Realität ins Auge sehen solle. Immerhin hat man wenigstens satte zwei Wochen auf seine Gesundheit und Fitness geachtet; besser, als nichts. Und ein schlechtes Gewissen drückt nur auf die Psyche – soll ja auch nicht gesund sein. Es lässt sich alles schönreden! Ich frage mich nur, warum gerade der 17. Januar für diesen Tag auserwählt wurde, obwohl die Statistik immerhin sechs bis acht Wochen ausweist, in der man sich an seine zum Neuen Jahr gefassten Vorsätze hält. Und wie kann man seinen inneren Schweinehund überlisten? Ich habe für mich eine nette Methode gefunden. Mehr darüber demnächst.

- Wie Numerologie das Leben beeinflussen kann
- Gespräch mit Business Coach Roland Löscher

VON STEFANIE NOSSWITZ

Markdorf – Erfolgreich, gesund und glücklich – wer möchte das nicht sein? Vor allem der Beginn in ein neues Jahr bietet eine gute Gelegenheit, um sich auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu besinnen und nicht im gleichen Trott weiter zu machen, wie im vergangenen Jahr.

„Gerade 2019 eignet sich dafür, zu definieren und zu hinterfragen, wie man sich und seine persönlichen Qualitäten entwickeln und zeigen möchte. „Es gibt Ich- und Wir-Jahre“, erklärt der Markdorfer Business Coach und Buchautor Roland Löscher, mit dem der SÜDKURIER traditionell zu Jahresbeginn ein Gespräch führt. Roland Löscher gibt den Lesern immer aufs Neue wertvolle Tipps, wie man seine Denk- und Verhaltensmuster ändern und sein Leben verbessern kann – wenn man das denn möchte.

„Ich“-und „Wir“-Jahre

Wer möchte, kann sich mit der Bedeutung von Numerologie beschäftigen und dem aktuellen „universellen Jahr“ mit der Zahl 3 (2019=2+0+1+9=12=1+2=3). Ein universelles Jahr bedeutet, das während des ganzen Jahres eine bestimmte Energie, die mit einer bestimmten Zahl verbunden ist, vorherrscht. In der Abfolge der universellen Jahre wechseln sich „Ich“-und „Wir“-Jahre ab.

Das 1er-Jahr ist zum Beispiel ein „Ich“-Jahr, ein 2er-Jahr ein „Wir“-Jahr. „Folglich ist 2019 mit seiner Quersumme 3 wieder ein Ich-Jahr“, erklärt Löscher. 2018 ging es um jegliche Art von



Roland Löscher, Markdorfer Business Coach, erklärt, welchen Einfluss „Ich“- und „Wir“-Jahre haben können und wie man damit am besten umgeht. BILD: PRIVAT

Beziehungen – ob Partnerschaft, Familie, Freundeskreis oder Beruf. Dies hat dazu geführt, dass Beziehungen auf den Prüfstand gestellt wurden und sich Menschen getrennt haben oder langjährige Freundschaften, die unter der Oberfläche schon lange nicht mehr gut waren, endgültig auseinanderfielen oder aber sich Menschen gefunden, verliebt und verbunden haben.

Frage nach dem Sinn

Nun verschiebe sich der Fokus 2019 wieder mehr auf sich selbst. Es gehe laut Roland Löscher darum, herauszufinden, wie man sich in die Welt einbringt und mehr von dem tut, was einem Lebensfreude und Erfüllung schenkt.

Zur Person



„Im Auge des Tornados“ ist bereits das dritte Buch von Roland Löscher.

Roland Löscher, ist zertifizierter Business Coach, Speaker und Buchautor. Der gebürtige Häfler lebt seit 1999 in Markdorf, ist verheiratet und hat einen Sohn. 2006 gründete er sein Unternehmen Löscher Coaching Consulting. Zu seinen Hobbys zählen Sport und Rockmusik mit seiner Band „alpha“. Außerdem engagiert er sich im Rotary Club Markdorf. Jüngst hat er sein neues Buch „Im Auge des Tornados. Wie du zum Helden deines Lebens wirst“ veröffentlicht. (shn)

„Man sollte sich jetzt öfters die Frage nach dem Sinn stellen, also der Frage nach dem „Wozu?“, um herauszufinden, was einem wichtig ist, wo man sich reinhängen möchte und wo nicht“, sagt Löscher. Dabei gehe es darum, mehr Verantwortung für sich, sein Leben und sein Wohlergehen zu übernehmen.

Löscher begegnet in seinem Beruf als Business Coach, Seminarleiter und Redner in Unternehmen regelmäßig Menschen, die sich im Alltagsstress verlieren und Angst vor einem Burnout haben, weil sie sehr wohl wissen, dass sie Dinge tun oder zulassen, die ihnen schaden. Und es werden immer mehr Menschen, denen es so geht. „Viele fühlen sich mit den aktuell großen

Veränderungen und dem permanenten Druck auf mehreren Ebenen überfordert“, erklärt der Markdorfer. Das Arbeits- und/oder Familienleben fordert einen jeden Tag aufs Neue. Viele arbeiten dann noch länger und härter...mit dem Ergebnis, dass man noch gestresster und noch getriebener ist. Neben einer übervollen „To-do-Liste“ empfiehlt Roland Löscher daher unbedingt eine „To-be-Liste“.

Gedanken lenken Gefühle

Wichtig sei, innezuhalten und zu reflektieren: Wie will ich sein? Was macht mich glücklich? Wo und mit wem bin ich glücklich? Wie finde ich im Alltag mehr Freude? Wer oder was verhindert dies? Schlechte Gefühle entstehen über das Denken. „Denke ich an den bevorstehenden Urlaub geht es mir gut, denke ich an den Stress in der Arbeit geht es mir schlecht“, nennt Löscher ein Beispiel. Die zu häufige Konzentration auf das Negative sei das, was belastet und Energie raubt. Wir geben dem zu viel Aufmerksamkeit. Daher sollte man sich am besten abends fünf Minuten Zeit nehmen, den Tag Revue passieren lassen und die positiven Ereignisse und Erlebnisse in Erinnerung rufen. Und sich auch einzugestehen, dass man manche Dinge einfach nicht ändern kann. „Du kannst die Welt da draußen nicht ändern, aber dich im Innern schon“, so Löscher.

Hierbei spiele „sich selbst wertzuschätzen“ eine wichtige Rolle; sich zu respektieren und zu lieben, so wie man ist und sich etwas zu gönnen. Dazu gehöre aber auch, zum richtigen Zeitpunkt ein klares Nein zu sagen. Mit dieser Haltung werde man immer selbstbewusster und zum Helden seines eigenen Lebens. Daher lautet die Schlussbotschaft von Roland Löscher: „Stelle dich 2019 in den Mittelpunkt und habe Freude am Leben.“