

Von: info@enabling-steps.de
Gesendet: Samstag, 6. Januar 2018 12:36
An: info@enabling-steps.de
Betreff: enabling steps - Newsletter 1/ 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes neues Jahr, verbunden mit der Erfüllung Ihrer Wünsche bei guter Gesundheit!

In unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

"Frohes neues Jahr - welche Vorsätze nehme ich mir vor?"

Im vergangenen Jahr hatte ich einen Newsletter zu "Weihnachten" verfasst; so möchte ich in diesem Jahr zu "Neujahr" einen Newsletter verfassen. Neujahr - ein neues Jahr, neue Chancen, neue Herausforderungen und neue Möglichkeiten, meine Wünsche und eigenen guten Vorsätze/ Ziele umzusetzen!?

In der Adventszeit hatte bereits mein Nachdenken darüber begonnen, was ich mir zu Jahresanfang für das nun fast abgeschlossene Jahr vorgenommen hatte, wie meine Bewertung wohl ausfallen wird und zu welchem Anteil ich "erfolgreich" gewesen bin. Und wie ist Ihre persönliche Bilanz ausgefallen? Sind Sie zufrieden damit, welche Ziele haben Sie erreicht, welche nicht? Wenn Sie ein Ziel nicht erreicht haben: Was waren die Gründe dafür, waren es belastbare Gründe oder woran lag es tatsächlich?

Auf vielen Weihnachtskarten wird ein Rutsch in ein gutes neues Jahr gewünscht: Das hört sich dynamisch an, kann Energie bringen und in eine Aufbruchsstimmung versetzen - und doch fragt vielleicht meine zweifelnde innere Stimme, ob ich meine neuen (alten) Vorsätze tatsächlich umsetzen werde?

Wenn ich darüber hinaus heute auf die Advents- und Weihnachtszeit zurückblicke, dann kommen mir Worte wie Besinnlichkeit, Familie, Freude, Achtsamkeit, Friede, Entspannung und Ruhe in Erinnerung. Bestimmt haben diese Worte auch Sie begleitet. Was hat das mit Ihnen gemacht? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Waren diese Worte Teil Ihrer Vorsätze/ Ziele oder waren es eher unerfüllt gebliebene Wünsche?

Bei all diesen Fragen kann ich durchaus ins Grübeln kommen: Soll ich überhaupt noch Wünsche, Vorsätze und Ziele formulieren oder es nicht doch lieber bleiben lassen, weil sowieso Alles anders kommt? Baue ich mir vielleicht zu hohe Hürden auf, die ich gar nicht schaffen kann? Möglicherweise weist mich meine innere Stimme jedoch darauf hin, einen anderen Blickwinkel einzunehmen: Waren meine Wünsche/ Vorsätze/ Ziele denn angemessen, woher stammen sie eigentlich? Waren die Ziele "gute" Ziele, weil sie für mich gut sein sollten? Habe ich mich der Tradition hingegeben, Vorsätze zu fassen, weil das eben so üblich ist? Hat sich im Verlauf des Jahres etwas ereignet, was berechtigten Einfluss auf die (nicht) erfolgreiche Umsetzung hatte? Oder hat sich ein "schlechtes Gewissen" bei mir gemeldet? Und wer bewertet eigentlich meine Zielerreichung?

Bevor ich neue Vorsätze und Ziele formuliere, darf ich meine Wünsche und Bedürfnisse nicht vergessen. Was brauche ich wirklich, was ist mir selbst wirklich wichtig? Wenn ich mir Gutes tue, wenn ich auf mich selbst "höre" und mein Leben ein Stück weit selbstbestimmt lebe, dann erst kann mir das Motivation für die anderen Themen geben, die von mir erwartet werden (dürfen), die aber nicht unbedingt meinen eigenen Vorstellungen entsprechen. In meinem Newsletter 2/ 2014 "Überprüfen und Ausbalancieren der persönlichen Lebensplanung" bin ich darauf eingegangen, mein eigenes Leben im Gleichgewicht zu halten

und die dafür notwendigen Elemente für mich persönlich zu bewerten. Welche Elemente sind positiv/negativ, wichtig/ unwichtig oder energieraubend/ energiefördernd? Für meine positive Bilanzseite benötige ich die Erfüllung meiner Wünsche und Bedürfnisse; diese können bereits kleine Dinge im Leben umfassen, wie beispielsweise eine regelmäßige Zeit nur für mich allein, wofür auch immer. Und manchmal sage ich dann auch 'mal "nein", wozu ich mich früher nicht in der Lage gesehen habe. Und nicht jeder Zeitraum muss der passende sein; es kann sein, bewusst Themen genau in diesem Jahr nicht anzugehen.

Das erfordert Aufmerksamkeit meinem Körper gegenüber: Nehme ich wahr, was gut und nicht gut für mich ist? Wie reagiert mein Körper auf unterschiedliche Ziele und Vorsätze? Welches Gefühl entwickelt sich, wenn ich mir gedanklich etwas Bestimmtes vornehme? Ignoriere ich meine Gedanken und Gefühle oder setze ich mich damit ganz bewusst auseinander und passe meine Vorhaben ggf. an? Über das "Ausbauen der eigenen Fähigkeiten des Wahrnehmens, der Bewusstheit, des Verhaltens und der Fähigkeit, Reflexion zu üben" habe ich in meinem Newsletter 3/ 2014 geschrieben. Wenn ich mich achtsam verhalte, kann ich bewusst wahrnehmen; und wenn ich bewusst wahrnehme, kann ich mich achtsam verhalten. Das gilt anderen Menschen gegenüber, aber natürlich auch mir selbst gegenüber.

Wenn ich daher neue Vorsätze und Ziele formuliere, sollen diese zu meinen Wünschen und Bedürfnissen passen. Welche inneren und äußeren Grenzen setze ich und was tut mir gut? Es macht sicherlich wenig Sinn, mir sportlich neue Höchstleistungsmarken - verbunden mit einem anspruchsvollen Trainingsplan - zu setzen, wenn ich spüre, dass meinem Körper gerade in diesem Jahr mehr Ruhe und Erholung gut tun. Das, was ich plane, soll im Einklang damit stehen, wie ich mich dabei fühle und was ich umsetzen werde. Erst dann kann ich authentisch sein, wiederum auch mir selbst gegenüber; vgl. dazu den Newsletter 1/ 2014 "Klären der eigenen Rolle, um authentisch zu sein". Nicht immer ist das, was ich will, auch das, was ich brauche!

Für mich müssen - nicht nur "sollen" - Vorsätze/ Ziele auch motivieren, gerade dann, wenn es doch meine selbst formulierten sind. Im beruflichen Umfeld habe ich es oftmals erlebt, dass sehr herausfordernde, manchmal eher "utopische" Ziele von Führungskräften formuliert und gern auch mit einem Gehaltsanteil an der Zielerreichung verbunden werden. Unabhängig von der gelegentlichen Missachtung der betriebswirtschaftlichen Definition von "SMARTen" Zielen (konkret, erreichbar usw.) haben mich derartige Ziele eher nicht motiviert, wenngleich ich sie selbstverständlich trotzdem bearbeitet habe. Doch mit einem vergleichbaren inneren Widerstand selbst formulierte, persönliche Ziele erreichen zu wollen, führt genau dorthin, wo ich und vielleicht Sie auch am Jahresende nicht "landen" wollen: Enttäuscht, eventuell sogar frustriert zu sein, weil das Ziel nicht erreicht worden ist. Und dann meldet sich der "Kopf" und sagt: "Hättest Du doch ...!". Wenn ich also ehrlich zu mir selbst bin: Wann bin ich wirklich motiviert und leistungsfähig? Wessen Ziel/ Vorsatz ist es? Möchte ich das Ziel wirklich erreichen oder lenke ich mich dadurch von anderen Themen ab? Kompensiere ich möglicherweise damit etwas Anderes? Ausführlicher auf diese Gesichtspunkte bin ich in meinem Newsletter 5/ 2014 "Entdecken und Nutzen eigener Ressourcen für Leistung, Kreativität und Motivation" eingegangen.

Welche Gedanken gehen Ihnen jetzt durch den Kopf? Fühlen Sie sich gut und motiviert mit den Vorsätzen und Zielen, die Sie sich vorgenommen haben? Ich wünsche Ihnen, dass Sie das richtige Maß und die notwendige Energie für die Realisierung gefunden haben.

Wenn Sie bei diesen Themen Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen dazu gern zur Verfügung. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst

Ihr Christian Nourney



Die Newsletter werden Ihnen auf Wunsch kostenlos per E-Mail zugesandt. Dazu schreiben Sie mir gern eine E-Mail oder füllen Sie bitte das [Kontaktformular](#) aus, tragen im Feld "Bemerkung" den Hinweis "Newsletter" ein und geben Ihre E-Mail-Adresse an.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und schreiben Sie in die Betreff-Zeile „Abbestellen“.

Impressum

enabling steps
Christian Nourney, Mohnblumenweg 6, 50259 Pulheim, Tel.: 0162-962 8411
E-Mail: info@enabling-steps.de , Web: www.enabling-steps.de

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV (Rundfunkstaatsvertrag): Inhaber Christian Nourney