

Die Wochendebatte Sollen wir uns zum neuen Jahr gute Vorsätze nehmen?

Übersicht

Standpunkte Freitag 28.12.

Repliken Sonntag 30.12.

Schlussworte Dienstag 01.01.

Fazit Mittwoch 02.01.

Standpunkte



Ja

Esther Arnold, Dipl. systemischer Coach und Beraterin

Gibt es einen besseren Zeitpunkt für Vorsätze als den des Jahreswechsels? Aber ja! Es gibt genug Möglichkeiten – jeden Tag, jede Stunde. Die Frage ist, ob wir uns die Zeit dafür nehmen.

Wenn Sie sich regelmässig mit Ihrer Lebensplanung auseinandersetzen, dann kann ich Ihnen nur gratulieren, und Sie brauchen nicht mehr weiterzulesen. Geniessen Sie einfach den schönen Silvesterabend – Sie wissen ja schon, was Sie wollen und welche Massnahmen Sie dafür treffen müssen.

Für alle anderen sind genau solche «terminierten» Vorsätze eine Chance, die jedes Jahr aufs Neue genutzt werden kann. Wer bis dahin mit seinem Alltag und mit allerlei Stresssituationen beschäftigt war, kann sich im Dezember von den wunderbaren Ritualen einnehmen lassen. Wer hat am Ende des Jahres nicht das Gefühl, dass er es ausklingen lässt, und beginnt den Januar mit frischem Blick nach vorne?

Vorsätze zum neuen Jahr sind eigentlich nachweihnachtliche Geschenke – von uns an uns. Mit gut überlegten Vorsätzen schenken wir uns persönliche Ziele und Visionen. Was wir danach im Verlauf des neuen Jahres wirklich mit ihnen anfangen, ist das Gleiche wie bei allen Geschenken – entweder sind sie genau das, was in unserem Leben gefehlt hat, und damit verdienen sie unsere Aufmerksamkeit. Oder sie erhalten zu Recht

den Aufkleber «bedeutungslos» und verschwinden sogleich unauffindbar in einer Schublade.

Da wir so hohe Ansprüche an unsere Geschenke haben: Hilfreich sind Vorsätze vor allem dann, wenn sie als Zielbilder möglichst lebendig und attraktiv sind – und wenn sie in uns viele positive Gefühle erzeugen. Dann nämlich werden wir auch genügend motiviert sein, um nicht nur gedanklich unsere Zukunft zu gestalten, sondern beherzt zur Tat zu schreiben. Mit den besten Wünschen, [Esther Arnold](#).



Nein

Christoph Bader, Dipl. Experte für Stressregulation

Schnell sind am Silvesterabend die alljährlichen «guten Vorsätze» zu hören. Am Neujahrmorgen, noch mit vollem Bauch und Katerstimmung, ist es dann bereits nicht mehr so ernst gemeint mit den Plänen, die man in der fröhlichen Runde hinausposaunt hat. Ehrgeiz und Stolz jedoch lassen es nicht zu, jetzt schon zu resignieren. Also, sofort beginnen mit den guten Vorsätzen. In den kommenden Wochen kompensiere ich das «Rauchen aufhören» mit Süssigkeiten, hungere mich mit der neusten Trenddiät fast zu Tode, nerv mich mit meinen schreienden Kindern rum oder stemme ächzend Gewichte. Ein paar Wochen später gebe ich mich fatalistisch und die Vorsätze auf. Jetzt ist mein Zustand schlechter als vor dem Silvesterabend.

Lassen Sie Ihre guten Vorsätze (oder dummen Sprüche!) für das neue Jahr sein! Sie sind zum Scheitern verurteilt. Denn sie sind wohl unüberlegt, unrealistisch, nicht messbar, nicht gesund – und nicht geplant geäussert worden, sondern aus der Situation (und dem Gruppendruck) heraus. Sie entsprechen oft gar nicht den Bedürfnissen, die Sie wirklich haben, sondern den Wünschen oder gar Forderungen der anderen. Hören Sie auf Ihr Herz, hören Sie auf Ihren Körper, erwecken Sie die tatsächlichen Bedürfnisse in Ihnen, die vor sich hin schlummern! Und zwar nicht weil Neujahr ist, sondern jeden Tag, immer, wenn Sie Lust und Zeit dazu haben, wenn die

Umgebung dafür stimmt. Wenn Sie sich dann im Klaren sind, was Sie wirklich wollen, setzen Sie es dann um, wenn der Zeitpunkt dafür stimmt – Ihr persönlicher Zeitpunkt und nicht derjenige des neuen Jahres. Das Vorhaben hat so die viel grössere Erfolgchance. Und kann sogar Spass machen! Mit Humor und Gelassenheit, nicht zu streng oder zu lasch, mit Plan und Freude setzen Sie den guten Vorsatz oder besser eben Ihre Wünsche und Visionen in die Tat um.

Die Abstimmung

Die Debatte ist abgeschlossen. Das Endresultat steht fest.

Endresultat

| | Ja 54% | Nein 46% | |
|------|---------|----------|---------|
| Ja | 62% | 47% | 52% |
| Nein | 38% | 53% | 48% |
| | Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 |

Diskussion geschlossen am 2.1.2013 um 12:00 Uhr

Thema der Debatte

Champagner scheint den Willen zur Besserung anzuheizen: Zu keinem anderen Zeitpunkt im Jahr dürften mehr Versprechungen gen Himmel schweben als am Silvesterabend kurz vor Mitternacht: Wir schwören dem Nikotin und selbst dem Alkohol ab, der eben dieses Gelübde so leicht über die Lippen kommen lässt, «planen» einen Neustart und setzen uns Termine.

Meistens verflüchtigen sich die Ziele noch vor dem Grauen des nächsten, ersten Morgens des Jahres. Und auch wenn gelegentlich der eine oder die andere ihre Nikotinsuchtentwöhnung erfolgreich in die Tat umsetzt: Die Frage bleibt, ob die Neujahrsvorsätze mehr Energie freisetzen als unnötig verbrauchen. Wir wollen sie mit Ihnen und zwei Experten und mit einem silvesterhaften Augenzwinkern diskutieren.

So funktionieren Wochendebatten

Jede Woche lädt die TagesWoche zum Thema der Woche zwei Debattanten ein. Eine Wochendebatte dauert jeweils vom Freitag bis am darauffolgenden Donnerstag und geht über drei Runden. Zum Auftakt, der auch in der Zeitung erscheint, legen beide Debattanten ihren Standpunkt dar. In der Replik gehen sie jeweils auf die Argumente des

Gegenübers sowie Kommentare aus dem Publikum ein. Im Schlussplädoyer haben sie nochmals die Gelegenheit, das Publikum von ihrem Standpunkt zu überzeugen. Das Publikum kann während der gesamten Debatte mitdiskutieren, Fragen stellen und abstimmen, auf welche Seite es sich schlagen möchte.

Werbung

Abgeschlossene Debatten



Die Wochendebatte Sollen wir uns zum neuen Jahr gute Vorsätze nehmen?

Übersicht

Standpunkte Freitag 28.12.

Repliken Sonntag 30.12.

Schlussworte Dienstag 01.01.

Fazit Mittwoch 02.01.

Repliken



Ja

Esther Arnold, Dipl. systemischer Coach und Beraterin

Das Jahresende wird doch von einigen genutzt, um über ihr Leben nachzudenken - unverkrampft und bewusst. Die Bewusstheit solcher Reflektionen schafft Qualität, und eine Silvesternacht kann die Rahmenbedingungen bieten, die wir brauchen und die Sie erwähnten, Herr Bader: Spass, Gelassenheit, Lust, Zeit - ein wunderbarer Startschuss ins neue Jahr!

Mich wundert, dass Sie die Neujahrsvorsätze eher mit einem «müssen» verbinden und Sie das Risiko sehen, sie entsprechen mehr den Forderungen von anderen. Schlechtes Gewissen und Gruppendruck sind wahrlich keine guten Freunde! Das betrifft aber Vorsätze generell - wir sollten immer aufmerksam prüfen, ob wir wirklich persönliche Ziele verfolgen oder nicht.

Seien wir doch auch einmal freundlicher mit uns selbst. Tun wir uns was Gutes, wenn wir uns, bevor wir überhaupt Wünsche aussprechen, schon frustriert scheitern sehen? Und dann lieber die Finger davon lassen? Besser ist doch, sich mehr zuzutrauen und die Gunst der Stunde zu erkennen, um sich positiv ausgerichtet in die Startlöcher zu begeben.



Nein

Christoph Bader, Dipl. Experte für Stressregulation

Ob wir uns ernsthaft die Zeit nehmen, uns Gedanken zu unserem Tun und Lassen zu machen, um daraus gute Vorsätze und Zielsetzungen abzuleiten, ist, wie die Praxis zeigt, leider wenig verbreitet. Meist braucht es ein einschneidendes, oft negatives Ereignis, um wahrhaftig zur Besinnung kommen zu können. Leute, die es also nicht schaffen, irgendwann unter dem Jahr sich wirklich Gedanken über ihre wahren Werte und Ziele zu machen, werden es auch oder erst recht nicht erfolgversprechend an Silvester tun können.

Darum lassen Sie es lieber für diesen Jahresabschluss sein und belasten Sie sich nicht unnötig mit quälenden Schuldfragen! Ist auch gesünder so. Denn: Eigentliche Fragen nach dem Sinn des Lebens, die in so einem Moment des Jahresendes hervorkommen können, sind gefährlich. Finden wir auf sie keine Antworten, gerät unser Gleichgewicht schnell ins Wanken - das Frustrationpotential ist gross. Bedeutungslose Vorsätze, wie's mein Gegenüber formuliert, kann ich mir daher gleich ersparen. In der Wirtschaft produziert in der Regel auch niemand etwas, was nicht gebraucht oder verkauft werden kann (Ausnahmen bestätigen die Regel).

Laufen Sie also nicht noch hektischer und schneller im Hamsterrad. Nehmen Sie sich über den Jahreswechsel hinaus die Zeit, mit Ihren Liebsten über Werte und Ziele zu diskutieren, leiten Sie für sich und gemeinsam eine Lebensvision ab. Vorsätze sind meist nicht in einer Lebensvision verankert und werden darum wieder über Bord geworfen, sobald sich Widerstände zeigen. Eine Lebensvision brauchen wir, um über die alljährlichen (falschen) Schlussfolgerungen hinauszusehen. Denn die wichtigen Dinge im Leben sind selten dringend. Darum schieben wir sie auf die lange Bank. Bsp.: Es ist nie dringend, sich zu fragen: Welche Ziele habe ich in meinem Leben? Es wäre aber von Vorteil, um nicht irgendwann in eine Sinnkrise zu geraten.

Die Abstimmung

Die Debatte ist abgeschlossen.
Das Endresultat steht fest.

Endresultat

| | Ja 54% | | Nein 46% | |
|------|---------|---------|----------|--|
| Ja | 62% | 47% | 52% | |
| Nein | 38% | 53% | 48% | |
| | Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 | |

Diskussion geschlossen am 2.1.2013 um 12:00 Uhr

Thema der Debatte

Champagner scheint den Willen zur Besserung anzuheizen: Zu keinem anderen Zeitpunkt im Jahr dürften mehr Versprechungen gen Himmel schweben als am Silvesterabend kurz vor Mitternacht: Wir schwören dem Nikotin und selbst dem Alkohol ab, der eben dieses Gelübde so leicht über die Lippen kommen lässt, «planen» einen Neustart und setzen uns Termine.

Meistens verflüchtigen sich die Ziele noch vor dem Grauen des nächsten, ersten Morgens des Jahres. Und auch wenn gelegentlich der eine oder die andere ihre Nikotinsuchtentwöhnung erfolgreich in die Tat umsetzt: Die Frage bleibt, ob die Neujahrsvorsätze mehr Energie freisetzen als unnötig verbrauchen. Wir wollen sie mit Ihnen und zwei Experten und mit einem silvesterhaften Augenzwinkern diskutieren.

So funktionieren Wochendebatten

Jede Woche lädt die TagesWoche zum Thema der Woche zwei Debattanten ein. Eine Wochendebatte dauert jeweils vom Freitag bis am darauffolgenden Donnerstag und geht über drei Runden. Zum Auftakt, der auch in der Zeitung erscheint, legen beide Debattanten ihren Standpunkt dar. In der Replik gehen sie jeweils auf die Argumente des

Gegenübers sowie Kommentare aus dem Publikum ein. Im Schlussplädoyer haben sie nochmals die Gelegenheit, das Publikum von ihrem Standpunkt zu überzeugen. Das Publikum kann während der gesamten Debatte mitdiskutieren, Fragen stellen und abstimmen, auf welche Seite es sich schlagen möchte.

Werbung

Abgeschlossene Debatten



Die Wochendebatte Sollen wir uns zum neuen Jahr gute Vorsätze nehmen?

Übersicht

Standpunkte Freitag 28.12.

Repliken Sonntag 30.12.

Schlussworte Dienstag 01.01.

Fazit Mittwoch 02.01.

Schlussworte



Ja

Esther Arnold, Dipl. systemischer Coach und Beraterin

Rituale wie Neujahrsvorsätze sind für uns zum Glück nicht verpflichtend, sondern können als Angebot gesehen werden. Das Angebot bereits im voraus mit der Warnung «Achtung Frustrationsgefahr» zu versehen, hilft niemandem. Es steht jedem frei, sich zu fragen: Nehme ich mir Zeit dafür und wenn ja, wie bringt es mich am besten weiter?

Bei unserem Thema geht es ja nicht um schnell dahergesagte «dumme Sprüche», sondern um «gute» Vorsätze und einen fokussierten Blick in das kommende Jahr.

Um daraus genug Motivation schöpfen zu können und zielorientiertes Handeln entstehen zu lassen, hilft ein klares und positives Bild des Endzustands. Je lebendiger wir uns inmitten von diesem Bild vorstellen können, je mehr es uns emotional packt, desto ausgerichtet sind wir in unseren Aktionen, ohne sie bis ins Detail planen zu müssen.

Hilfreich ist auch, uns selbst dabei zu beobachten, mit welchen Verhaltens- und Denkmustern wir versuchen, Ziele zu erreichen und ob es nicht besser wäre, einmal etwas Neues auszuprobieren. Das brauchen keine grossen Veränderungen zu sein, auch kleine Anpassungen können in der Interaktion mit anderen unerwartete Wirkungen zeigen!

Für 2013 wünsche ich Ihnen deshalb vor allem Kreativität: um schöne Zielbilder für sich zu gestalten und um Wege dorthin zu

finden, die vielleicht anders sind als bisher, Sie dafür aber weiterbringen! Ein erfolgreiches neues Jahr!



Nein

Christoph Bader, Dipl. Experte für Stressregulation

Die Wortmeldungen rund um die Frage, ob man(n)/Frau sich gute Vorsätze für das neue Jahr nehmen soll, haben nicht unerwartet gezeigt, dass es keine Patentrezepte und keine generell richtige oder falsche Lösungen für oder gegen gute Vorsätze gibt. Der Mensch ist ein Individuum, das möglichst selbstbestimmt den für sich richtigen Weg einschlagen muss, diese Fragen für sich selbst beantworten muss und darf. Dies kann geschickter oder weniger glücklich angestellt werden. Darum kann ich als «Stress-Coach» nur den Rat geben, sich für diese Fragen über gute Vorsätze, welche meist aus unerfüllten Wünschen und Bedürfnissen entstehen, wenn schon, genügend Zeit und Priorität einzuräumen. Sensibilisieren Sie sich für solche Fragen, üben Sie sich dabei in Achtsamkeit, spüren Sie Ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse. Nach erfolgter Analyse (niemals abgeschlossen!) Ihrer Wünsche, Visionen und Zielsetzungen können Sie sich (jederzeit) mit Freude und Zuversicht an die erfolgreiche und glückliche Umsetzung in die Tat begeben. Seien Sie dabei auch nicht zu kritisch mit sich selbst, nehmen Sie's stets mit Humor und Gelassenheit. Ich wünsche Ihnen viel Gelingen dabei, verbunden mit den besten Wünschen für ein zufriedenes, glückliches 2013 für Sie! Herzlichst. Christoph Bader.

Die Abstimmung

Die Debatte ist abgeschlossen.
Das Endresultat steht fest.

Endresultat

| | Ja 54% | Nein 46% | |
|------|---------|----------|---------|
| Ja | 62% | 47% | 52% |
| Nein | 38% | 53% | 48% |
| | Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 |

Diskussion geschlossen am 2.1.2013 um 12:00 Uhr

Thema der nächsten Debatte

Das Thema der nächsten Debatte steht noch nicht fest. Weitere Ideen und Vorschläge bitte an community@tageswoche.ch

So funktionieren Wochendebatten

Jede Woche lädt die TagesWoche zum Thema der Woche zwei Debattanten ein. Eine Wochendebatte dauert jeweils vom Freitag bis am darauffolgenden Donnerstag und geht über drei Runden. Zum Auftakt, der auch in der Zeitung erscheint, legen beide Debattanten ihren Standpunkt dar. In der Replik gehen sie jeweils auf die Argumente des Gegenübers sowie Kommentare aus dem Publikum ein. Im Schlussplädoyer haben sie nochmals die Gelegenheit, das Publikum von ihrem Standpunkt zu überzeugen. Das Publikum kann während der gesamten Debatte mitdiskutieren, Fragen stellen und abstimmen, auf welche Seite es sich schlagen möchte.

Werbung

Abgeschlossene Debatten

