

Kolumne Der Vorsatz und das neue Jahr



Liebe Leser/innen,

Das alte Jahr 2021 ist vorbei und das neue 2022 hat bereits begonnen – wieder einmal. So wie sich auch alljährlich die Geburtstagsfeier für die alte Dame Miss Sophie in dem legendären Sketch „Der 90. Geburtstag oder Dinner for One“ wiederholt, wenn Butler James die Rollen und auch die Getränke der längst verstorbenen Geburtstagsgäste übernehmen muss. Und wie immer folgt auf seine Frage „Machen wir es wie immer im letzten Jahr?“ die Antwort: „Again the same procedure as last year“.

Wie war und ist das denn beim Jahreswechsel bei Ihnen und bei uns? Machen wir es immer anders oder doch auch wie im letzten Jahr?

Immer wieder zu Beginn eines jeden neuen Jahres will wohl nicht nur ich zunächst die neue Zeit begrüßen.

Dabei nehme ich mir immer wieder vor, etwas zu verändern – zum Besseren natürlich. Wir alle haben mehr oder wenig gute Vorsätze und wollen uns für das neue Jahr etwas vorzunehmen: zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören, Gewicht abnehmen, mehr Sport treiben und so weiter.

Aber, kaum ist das alte Jahr dann endgültig vorüber, stelle ich manchmal fest, dass die hehren Ziele und guten Vorsätze doch nicht oder nicht im gehofften und erwarteten Maße umgesetzt worden sind. Genau genommen halten die guten Vorsätze bei mir gerade mal bis zum 2. Januar, wenn der Alltag im neuen Jahr Einzug hält in unser Leben.

Oft werden die vielen guten Vorsätze von der Macht der Gewohnheit einfach so weggespült, als hätte es sie nie gegeben

Dabei sind gute Vorsätze durchaus im Trend der Zeit. Ich habe aktuell sogar eine Forsa-Studie zum Phänomen der guten Vorsätze gefunden, die besagt, dass viele Menschen sich aktuell doch wieder gute

Vorsätze zum Ziel nehmen. Und auch ich denke, dass Ziele in unserem Leben durchaus wichtig sind. Ziele sind für uns Motivation, sie geben uns Halt, treiben uns an und Ziele halten uns auch geistig und körperlich in Bewegung. Und dazu benötigt man einen Plan, zum Beispiel gute Vorsätze! Und dank dieser neuen Forsa-Studie scheint erwiesen: Gute Vorsätze ergeben durchaus Sinn!

Also sollten wir unsere neuen und guten Vorsätze sehr ernst nehmen und sie hegen und pflegen, denn nur so kann ein guter Vorsatz wachsen und gedeihen und wir alle sehen: Vorsätze bringen uns allen im neuen Jahr viel Freude.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein gutes und erfolgreiches neues Jahr!!