

Bad Homburg, den 23. Januar 2014

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Wünsche planen und umsetzen

2013 ist zu Ende. Zeit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, um sich für das kommende auszurichten. Lief alles so wie ich es wünschte? Habe ich den roten Faden behalten? Liefen Pläne aus dem Ruder, weil ich mich in Tagesproblemen verloren habe? Die Zeit für solche Überlegungen ist kostbar - eine der besten Investitionen, die es gibt. Versehen Sie ihr Lebensschiff mit einem Steuermann, dem Sie Ihr Ziel nennen, statt sich unbewusst über das Meer treiben zu lassen. Denn so vergeht vielleicht ungenutzt wertvollste, weil begrenzte, Lebenszeit. Werden Sie sich klar, was wirklich wichtig für Sie und Ihr Leben ist.

Für viele ist es üblich, sich zum Jahreswechsel alles Mögliche vorzunehmen. Meist wird es leider – wie etwa das Rauchen zu beenden – nach kurzer Zeit aufgegeben, da es nicht Teil einer größeren Gesamtausrichtung ist. Egal was Sie sich vornehmen: Beschreiben Sie Ihr langfristiges Gesamtziel und unterteilen Sie es in verdaubare kleinere Ziele. So wird die unüberwindbare Wand langer Gewohnheiten, die vor Ihnen steht, zu einer Treppe mit vielen kleinen Stufen. Ein großes Ziel schnell zu erreichen ist schwer. Viel leichter fällt die Umsetzung kleiner Teilziele. So schaffen Sie sich Erfolgserlebnisse.

Das Rauchen von vierzig Zigaretten täglich aufzugeben schaffen die wenigsten. Jeden Tag eine Zigarette weniger zu rauchen mag immer noch schwer sein, aber ist viel einfacher. Fünfzehn Kilogramm abzunehmen ist ein Ziel, das viele nicht erreichen. Ein halbes Kilogramm pro Woche dagegen ist für die meisten leistbar. So entstehen gute Übungseffekte. Denn unser Wille ist

trainierbar wie ein Muskel. Viele Wiederholungen einer Anforderung machen ihn immer stärker.

Notieren Sie ihre Wünsche, Vorhaben, Pläne und Ziele auf geeigneten Unterlagen. Das Prinzip der Schriftlichkeit schafft eine größere Verbindlichkeit sich selbst gegenüber. Vereinbaren Sie mindestens einmal monatlich einen Termin mit sich selbst. Oder mit den anderen an der Planung Beteiligten. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit Soll und Ist abzugleichen, vielleicht Korrekturen vorzunehmen, neue Ideen einfließen zu lassen oder Ziele zu streichen, die überflüssig geworden sind.

Ein gute Hilfe zur Umsetzung können Notizen an Orten sein die Sie häufig sehen oder die im Zusammenhang mit Ihrer Planung stehen. „Ich möchte mein Gewicht reduzieren“ im Kühlschrank. „Ich möchte mich mehr mit meiner Familie austauschen“ am Fernsehgerät. „Ich möchte kein Geld für eigentlich unwichtige Dinge ausgeben“ im Geldbeutel oder auf der Kreditkarte. „Ich möchte mich mehr bewegen“ am Lenkrad. Solche Sätze können im entscheidenden Moment ausschlaggebend sein.

Der Baumfäller, der mit stumpfem Sägeblatt arbeitet und sich keine Zeit für das Schärfen der Säge nimmt macht sich das Leben schwer. Machen Sie es sich leichter. Investieren Sie regelmäßig Zeit in die Ausrichtung Ihres persönlichen neuen Jahres.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes, glückliches, erfülltes und erfolgreiches 2014!

Ihre

Dr. Petra Bracht

