

Neues Jahr – neues Glück?

WARUM SO VIELE GUTE VORSÄTZE SCHEITERN

(cr) An keinem anderen Tag im Jahr sind so viele Menschen motiviert, ihr Leben zu verändern, wie an Silvester. Da mag es um Kleinigkeiten wie eine lästige Angewohnheit gehen oder aber auch um den festen Vorsatz, das Leben komplett umzukrempeln und sich neu zu erfinden. Doch oft verglühen die Vorsätze schon um Mitternacht gemeinsam mit den Feuerwerkskörpern, manche schleppen sich mühsam in den Januar, nur die wenigsten überleben das ganze Jahr oder ein ganzes Leben.

Mit Veränderungsprozessen und dem langen Weg vom Vorsatz hin zu einer dauerhaften Veränderung kennt Nazim Bayram sich aus. Als Coach, Business Coach und Change Leader in Unternehmen arbeitet er mit Menschen in und um Neu Wulmstorf an ihren ganz persönlichen Baustellen.

Herr Bayram, warum ist Silvester überhaupt so ein prägnantes Datum für gute Vorsätze?

Silvester steht für Abschied und Neuanfang zugleich. Wenn wir unsere Erlebnisse des Vorjahres verabschieden und damit loslassen, kann Raum für Neues entstehen. Ein weiterer Auslöser, sich ausgerechnet zum Jahresende ganz bewusst für eine Veränderung zu entscheiden, ist der traditionelle Rückblick. Silvester ist prädestiniert für Fragen wie: „War ich in diesem Jahr wirklich zufrieden?“, „Wer bin ich?“, „Ist das, was ich tue, erfüllend und sinnstiftend?“. Und wo Fragen aufgeworfen werden, entstehen auch Antworten. In dieser besonderen Nacht eben oft in Form von Vorsätzen.

Was hält Menschen davon ab, am... sagen wir einfach mal



27. Januar etwas in ihrem Leben zu verändern?

Ja, gute Frage, denn im Grunde wäre der 27. Januar perfekt, um einmal innezuhalten und sich zu fragen, ob es so, wie es ist, gut ist. Genau wie der 28. Januar und alle Tage davor und danach. Viele Menschen haben sich mit ihrer Situation oder Unzufriedenheit arrangiert und ertragen sie einfach irgendwie. Sie müssen kein Coach oder psychologisch geschulter Mensch sein, um zu erkennen, wie viele Leute lediglich durch Gesichtsausdruck, Gestik, Gangart und Körperhaltung ihre Sorgen, Ängste und innere Konflikte zum Ausdruck bringen.

Warum scheitern so viele Vorsätze?

Die Vorsätze sind (wie das Wort es ausdrückt) zunächst vorgenommene „Sätze“. Auch wenn wir sie uns bei einem Glas Champagner oder Sekt laut vorsagen und uns dabei zuprosten, sie bleiben solange Vorsätze, bis ein kraftvoller Entschluss und eine Handlung daraus wird. Das erfordert aber einen langen Atem, denn nichts ist schwerer, als vertraute Pfade zu verlassen und

vor allem dem Impuls zu widerstehen, sie nicht wieder zu suchen. Meine persönliche Leidenschaft ist es, Menschen dabei zu ermutigen und motivierend auf ihrem neuen Weg zu ihrem persönlichen Ziel zu begleiten.

Warum stecken wir oft so fest in unseren alten Mustern, auf unseren vertrauten Pfaden?

Die ersten sechs Jahre der Kindheit sind sehr entscheidend für die Menschen. In diesen frühen Jahren werden die Persönlichkeitsmuster im Verhalten, Denken und Füh-

len geformt. Man entwickelt sozusagen „Überlebensstrategien“ als Antwort auf die persönliche Erziehung und Prägung. Auch wenn diese Strategien im Erwachsenenleben oft gar nicht mehr weiterhelfen, sondern vielleicht sogar behindern, wird das Unterbewusstsein alle Register ziehen, um sie zu behalten.

Da ist unser Unterbewusstes einfach konservativ. Frei nach dem Motto: „Was früher geholfen hat, kann heute nicht falsch sein.“ Da irrt es sich in vielen Fällen aber leider gewaltig.

Was, wenn ich gar nicht weiß, was sich ändern muss, sondern nur merke, dass irgendetwas schief läuft?

Die meisten Menschen, die zum Coaching kommen, haben in der Tat noch keine konkrete Vorstellung, was sie ändern wollen. Das ist absolut in Ordnung und menschlich! Sie kommen meist mit diffusen persönlichen Zustandsbeschreibungen,

wie z.B. „Irgendetwas stimmt nicht mehr“.

Es ist ein mutiger und ganz wichtiger Schritt, wenn diese Menschen auf sich hören und sich professionelle Hilfe bei der Suche nach dem „Was“ holen.

Ist der dauernde Wunsch nach Selbstoptimierung nicht auch schädlich? Täte es nicht auch vielen gut, sich so anzunehmen, wie sie sind?

Nun es kommt ganz darauf an, ob man mit seiner aktuellen Situation und mit sich selbst zufrieden und glücklich ist. Wenn man in sich ruht, gelassen ist, motiviert ist, dann wäre eine weitere Selbstoptimierung, wie Sie es formulieren, aus meiner Sicht natürlich nicht nötig. Problematisch wird es meines Erachtens, wenn man sich immer wieder selbst ruhig stellt und die intuitive Stimme überhört, die vielleicht etwas ganz anderes sagt als „Alles gut!“.

Nazim Bayram bietet professionelles Coaching in Neu Wulmstorf an:

Wenn Sie Vorsätze haben, die Sie in 2017 erfüllen wollen, dann freue ich mich auf Sie!

In einem kostenfreien und unverbindlichen Gespräch können wir uns zunächst kennenlernen.

Meine Kontaktdaten:

Nazim Bayram

info@vertrauenscoach.de • www.vertrauenscoach.de

Telefon 040-700 3660



Fabrikverkauf

Nahrungsergänzung

Jeden Do. von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Bei der Lehmkuhle 11
21279 Hollenstedt



Whey Protein

Vanille oder Schoko
75% - 80% Eiweiß

Zum Aufbau und Erhalt
von Muskeln und Knochen

1000 g

ab 13,-

Online-Shop: www.multi-food.de

Frisches von den Wiesen...

Wir wünschen Ihnen ein frohes, glückliches und gesundes neues Jahr!

Ihr Frischecenter-Team




Wulmstorfer Wiesen 2 • 21629 Neu Wulmstorf
040 / 52 98 26 00 • www.edeka-warncke.de