

Eine innere Vision haben

Da die Welt am 21. Dezember nun doch nicht untergegangen ist, wird es höchste Zeit, noch rechtzeitig einige Neujahrsvorsätze zu fassen.

Doch so einfach ist das ja bekanntlich nicht. Die allermeisten Vorsätze geraten schon nach wenigen Tagen in Vergessenheit und taugen daher wenig bis nichts. Gut gemeint, aber eben doch nur wirkungsloses Wunschdenken nach dem Motto «Mehr schlafen, mehr Sport und weniger trinken, weniger nörgeln». Das müsste eigentlich gar nicht so sein. Richtig gemacht, können Neujahrsvorsätze sehr

kraftvoll sein. Es gibt kaum etwas Stärkeres als ein inneres Bild, das uns antreibt: Eine Vision, die wir unbedingt erreichen wollen. Derselbe Mechanismus, der dem Spitzensportler mit dem glasklaren Medaillenziel vor Augen hilft, die vielen Entbehrungen und täglichen Strapazen des Trainings auf sich zu nehmen, können auch wir uns zum Freund und Helfer nehmen.

Nicht was andere gut finden würden oder was in der Gesellschaft gerade Trend ist, treibt uns zu Bestleistungen an. Darum sind Neujahrsvorsätze, die uns quasi von aussen überstülpt werden, untauglich. Da kann ein Gesellschaftsideal noch so gross sein, wenn es nicht zu meinem persönlichen Ideal wird, ist es kraftlos und sorgt höchstens für

ein schlechtes Gewissen. Ziele von aussen – auch «extrinsische Motivation» genannt – vermögen als Vorsätze nicht zu überzeugen. So wünschenswert ein bestimmtes Verhalten oder eine gesellschaftliche Norm auch sein mögen, sie bleiben wirkungslose Ziele von aussen.

Anders ist es mit den persönlichen Zielen, die aus unserem Innersten kommen (intrinsische Motivation). Wenn wir eine innere Vision für unser Leben haben, setzen wir ungeahnte Kräfte und Kreativität in uns frei. Erich Fromm sagte: «Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.» Ein verinnerlichtes Bild, wie wir beim New Yorker Marathon die Ziellinie überqueren,

hilft uns, auch noch Mitte Februar unsere Bequemlichkeit zu überwinden und an unserem Ziel festzuhalten. Das würde der blosser Vorsatz, mehr Sport zu treiben, nie bewirken.



Stefan Gerber

Stefan Gerber ist Referent, Coach und Trainer bei Gerber Motivation & Training.

In dieser Rubrik erhalten Persönlichkeiten aus der Region eine Plattform: Hier können sie auf Anfrage der Redaktion pointiert Stellung nehmen; ihre Meinung braucht sich nicht mit jener der Redaktion zu decken.