



Endlich aufgeräumt - der Newsletter

[Endlich aufgeräumt - die Website](#)

Januar 2010

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,

ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen ein schönes, neues Jahr. Immerhin starten wir in ein neues Jahrzehnt. Das ist ja nahezu eine Verpflichtung, als neu zu machen. Oder vielleicht doch nicht? Mehr dazu unten.

Ich jedenfalls habe nachgedacht und biete Ihnen ein neues Newsletter-Konzept an. Der Newsletter kommt nun monatlich und enthält nicht nur wie bisher Neuigkeiten zu "Endlich aufgeräumt", sondern ich möchte mich zudem nun monatlich einem Thema widmen, damit der Newsletter für Sie einen Zusatznutzen hat. Gratis und franko sozusagen. Übrigens: wenn Sie ein Thema haben, zu dem Sie gerne etwas im Newsletter lesen würden, lassen Sie es mich wissen. Und nun in medias res, wie der Lateiner sagt (oder mittenmang rein, wie der Hamburger es ausdrückt).

Thema des Monats

Der Druck des neuen Jahres - und wie man etwas daraus macht

Ein neues Jahr ist immer ein Neubeginn. Menschen gehen sehr unterschiedlich damit um. Einige nutzen den Jahreswechsel zum bewußten Rückblick und stecken sich Ziele für das neue Jahr, die auf ihre langfristigen generellen Ziele aufsetzen. Andere wiederum negieren den Neubeginn und betonen deutlich, dass Silvester überbewertet sei und sowieso alles so weitergehe, wie bisher. Wie auch immer man mit einem neuen Jahr umgeht: man wird recht behalten. Wer sich Ziele setzt und den Neubeginn feiert, der wird auch einen Neubeginn erleben. Und wer weiß, dass sich sowieso nicht ändert, der wird auch genau das bekommen - einfach ein weiteres Jahr wie alle anderen. Denn das, worauf wir uns fokussieren, bleibt im Blickfeld, wenn auch oft unbewußt. Wenn wir davon ausgehen, dass sich sowieso nichts ändert, werden wir genau die Dinge, die uns bestätigen, wahrnehmen und betonen. Veränderungen werden wir "links liegenlassen" - sie passen nicht in unser Konzept. Wer hingegen davon ausgeht, dass ein Neubeginn neue Chancen bietet, der wird diese auch wahrnehmen und alles, was sich nicht verändert, als nicht weiter relevant empfinden.

Es ist grundsätzlich dabei nicht wichtig, ob jemand recht hat mit seiner Weltsicht. Es gibt da kein richtig oder falsch - sicher ist, dass man sich selbst in seiner Sichtweise bestätigen wird und so bekommt, was man erwartet.

Deswegen ist es sehr nützlich, wenn Sie sich überlegen, was Sie im neuen Jahr gerne haben würden - wo wollen Sie Kontinuität haben, wo möchten Sie Veränderungen bewirken? Wo sehen Sie sich als Opfer der Umstände und wo sehen Sie sich als handelnd? Egal, wie Sie diese Fragen für sich beantworten: Sie werden recht bekommen.

Nun ist das schön dahergesagt, aber wenn es dann an die Praxis geht, stellen wir doch immermal fest: wir verlieren unseren Fokus, wir setzen unsere guten Vorsätze nicht um. Allen tollen Zielvisionen und -visualisierungen zum Trotz - es kann passieren, dass wir uns irgendwann von unseren einstmaligen tollen Ideen, Zielen, Vorhaben abwenden. Das kennt jeder - ich selber hatte Mitte letzten Jahres so eine Phase. Und dann lernte ich etwas, was ich Ihnen an dieser Stelle gerne kurz schildern möchte. Ich lernte die Macht des Korsetts kennen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden ein echtes Korsett

tragen. Man ist darin eingeschnürt und bekommt eine interessante Form, das ist ja auch der Sinne der Sache. Der Preis: die Flexibilität des Körpers geht massiv zurück. Wer sich etwas leichter bewegen möchte, muss das Korsett lockern - für den Preis, dass die gewünschte Form sich verändert.

Genauso ist es auch mit Zielen, mit guten Vorsätzen und allem, was man im Leben tun kann. Je starrer wir etwas formulieren, desto mehr kann es sein, dass wir uns anfangen, unflexibel zu fühlen. Und je mehr wir dieses Gefühl unangenehm finden, desto eher neigen wir dazu, bildlich gesprochen, das Korsett abzulegen. Hopp oder Top ist das, was wir uns als Möglichkeiten vorstellen können. Der gute Vorsatz wird also fallengelassen. Die Erleichterung ist anfänglich groß, schließlich fühlen wir uns wieder frei. Später kommt dann der Katzenjammer, denn eigentlich hatten wir ja vor, eine bestimmte Sache zu tun.

Wie man nun aus der Sache rauskommt? Recht einfach. Seien Sie freundlich zu sich selbst. Wenn das Korsett zu eng wird, lockern Sie es. Finden Sie die Waage aus Form und Freiheit. Jeder gute Vorsatz lässt sich stufenlos umsetzen - finden Sie die für Sie richtige Stufe und bedenken Sie: Sie können jederzeit nachregulieren. Kein Ziel, kein Vorsatz ist es Wert, zum festgeschnürten Korsett zu werden. Justieren Sie Ihre Vorsätze das ganze Jahr über, seien Sie dabei nett zu sich selber und wägen Sie ab zwischen Form und Freiheit. Zuviel Form schnürt ein, zu viel Freiheit macht nachlässig. Nehmen Sie sich selbst den Druck des Neubeginns am Anfang des Jahres, indem Sie sich bewusst machen: jeder Tag ist ein Neubeginn, jede Stunde bietet die Möglichkeit der stufenlosen Nachregulierung Ihres Zieles oder Vorsatzes. Dabei entscheidet einzig und allein Ihr Maßstab. Sie sind immer noch und immer der Chef im eigenen Leben. Lassen sich nicht ein Korsett die Chefrolle übernehmen - es wird niemals so gut sein, wie Sie selbst es sind!

Und was gibt es sonst noch Neues zu berichten?

Ich habe die Ehre und das Vergnügen, am 07.01.2010 in Köln beim Deutschlandfunk zu Gast zu sein. Von 10.10 Uhr bis 11.30 Uhr läuft dort die Sendung "Marktplatz". Thema: "Weg damit!". Kein Wunder, dass man mich gefragt hat, ob ich nicht Lust haben würde, ins Studio zu kommen. Habe ich natürlich. Mehr Informationen zur Sendung finden Sie mit einem Klick [hier](#).

Soviel für diesen Monat. Haben Sie einen guten Start ins neue Jahr und seien Sie freundlich zu sich selbst. Es lohnt sich sehr.

Beste Grüße,

Ihr

Thomas Ritter

