

Was wäre, wenn

Ein neues Jahr hat begonnen. Was, wenn es ganz anders wird als das letzte? Mit dem Jahreswechsel haben verschiedene Branchen Hochkonjunktur. Einige nutzen die Gunst der Stunde und machen die guten Vorsätze anderer zu Geld und verkaufen Jahreskarten, Hilfeleistungen oder Planungstools, damit du deine Vorsätze umsetzen kannst. Vielleicht stört dich diese Kultur des Neuen oder der Veränderung. Möglicherweise denkst du, dass das neue Jahr nur eine andere Zahl trägt und im Kern die gleiche Musik spielt wie das letzte.



Was wäre, wenn

www.swivel.ch/bewegt

Spul mit mir die Kassette in Gedanken zurück zum letzten Jahresanfang. Hast du das Jahr mit ähnlichen Gedanken begonnen? Ich kann mir es gut vorstellen. Genauso gut kann ich mir vorstellen, dass du im vergangenen Jahr die eine oder andere Situation erlebt hast, die du gerne anders gestaltet oder erlebt hättest.

Hier beginne ich mit dem Gedanken «was wäre, wenn». Bist du bereit, diesen Gedanken in deine Situation reinzusprechen? Gibst du der Situation die Chance, eine andere Wendung zu nehmen? Wie schnell verfallen wir in alte Denkmuster zurück und beruhigen uns damit, dass wir nichts ändern können. Menschen die Veränderung brauchen, projizieren diesen Gedanken auf andere und werfen ihnen vor, sich sowieso nicht zu ändern. So verharren wir in Gedankenautobahnen und wir verpassen das Ausfahrtsschild.

Damit die Situation einen anderen Ausgang nehmen kann, muss zunächst die Möglichkeit dazu bestehen. Eishockeytrainer formulieren es so: «Bring den Puck vor das Tor, damit er eine Chance hat, ins Tor zu gehen.» Dabei hoffen sie, dass ein Stock oder Schlittschuh den Puck absichtlich oder unabsichtlich ins Tor schiebt. So beginnt der Gedanke, dass sich das Spiel zu meinen Gunsten wendet und etwas möglich wird. Mit diesem positiven Mindset ist etwas möglich, wenn ...

Den Satz habe ich bewusst nicht beendet, denn was kommt nach dem Wort «wenn»? Es sind ausserordentlich schwierige Aufgaben, die zu bewältigen sind: Nach dem positiven Mindset braucht es weiterhin eine positive Einstellung und Mut zur Umsetzung, damit sich eine Situation zu deinen Gunsten wendet. Nimmt man sich zum Beispiel vor, «sich mehr zu bewegen», sind mentale Anstrengungen nötig. Spielt man den Puck vor das Tor, fängt man an zu denken: Was wäre, wenn man sich mehr bewegen würde? Man wird agiler, beweglicher und schlanker. Man kann andere Perspektiven einnehmen. Man kann...

Was wäre, wenn sich deine persönliche Situation ändern würde und sich dein Leben positiv verändern würde?