



NEWSLETTER DEZEMBER 2014

Aktuelle Themenschwerpunkte



Kommunikationsdilemma

Rätselhaftes vom Canal Grande

Personal Coaching/Business Coaching

Alle Jahre wieder oder wie aus einem Vorsatz ein Ziel wird



Glückliche Festtage und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr wünscht Euch Adelheid Adrian

Coaching: Alle Jahre wieder

Alle Jahre wieder spaltet sich zu Silvester die Nation in zwei Lager: Da gibt es die einen, die ohne Wenn und Aber ihre Vorsatzlisten erstellen, begierig, nahezu enthusiastisch, das neue Jahr herbeisehnen, um endlich listengesteuert loslegen zu können und dann gibt es die anderen, die sich allen guten Vorsätzen restriktiv und vehement verweigern.

Nach einer Forsa Studie aus dem Jahr 2013 lautet der mit 57% am häufigsten genannte Vorsatz für das Jahr 2014: Stressvermeidung bzw. der Abbau von Stress, gefolgt von dem Vorsatz „mehr Zeit für Familie oder Freunde“ mit 54% - und im Vergleich zu den Vorjahren hat sich nach Forsa hieran kaum etwas geändert.

		Stress vermeiden/ abbauen	mehr Zeit für Familie/ Freunde	mehr bewegen/ Sport	gesünder ernähren	mehr Zeit für sich selbst
		%	%	%	%	%
insgesamt:	2011	60	56	55	45	51
	2012	59	52	51	44	48
	2013	57	54	52	47	47
Männer		53	53	51	47	41
Frauen		60	54	53	48	52

Entnommen der Forsa-Studie: „Vorsätze für das Jahr 2013“

Rätselhaftes vom Canal Grande...

Es ist dunkel geworden am Canal Grande. Die Lichter der Prachtpaläste sind erloschen und eine schläfrige Ruhe liegt über den Ufern der wohl schönsten Wasserstraße Europas. Die Vaporetti haben ihren Linienverkehr eingestellt, schaukeln besinnlich wartend in ihren Häfen und die Gondolieri genießen die letzten Stunden der Nacht.

Am Canal Grande stehen eine Frau und ein Mann und beide wollen sie den Kanal überqueren. Am Ufer liegt ein kleines Boot. Es wippt müde auf den salzigen Wellen und wartet schon darauf, einen Fahrgast aufzunehmen. Einen Fahrgast? Ja, ihr habt richtig gelesen, dieses Boot



ist so klein, dass nur ein Mensch gleichzeitig in ihm Platz findet. Dennoch, beide überqueren den Canal Grande in diesem Boot und genießen die letzten ruhigen Stunden Venedigs, bevor das bunte Treiben erneut die Gassen erobert.

Und nun zur Frage: Wie konnten die Beiden das tun? Übrigens, die wenigen Brücken des Kanals waren in dieser Nacht aufgrund von Bauarbeiten gesperrt.

Ein bisschen Geduld! Falls Ihr selbst nicht drauf kommt, die Auflösung gibt es im nächsten Newsletter zum Thema „Kommunikation“



NEWSLETTER DEZEMBER 2014

Derselben Forsa-Studie ist allerdings auch zu entnehmen, dass nur 37% aller Befragten sich überhaupt Vorsätze für das Jahr 2014 setzten. Unterm Strich bedeuten dies, dass lediglich 21% aller Befragten Stress als eine so hohe persönliche Belastung empfanden, dass sie sich zu Silvester vornahmen, etwas im nächsten Jahr dagegen tun zu wollen. Erstaunlich, besonders deshalb, da Stress seit einigen Jahren unverändert zu der Volkskrankheit Nummer 1 zählt. Die Menschen, die an den Folgen von Stress erkranken sind für lange Zeit aus der Bahn geworfen.

Wieso fassen aber nur so wenige den Vorsatz, Stress in der Zukunft vermeiden zu wollen, bzw. Stress abzubauen?

Stress ist nur etwas für Jammerlappen und Warmduscher

Viele von uns nehmen Stress zwar irgendwie wahr, aber gehört Stress nicht einfach dazu, wenn man auf der Bühne des Lebens mitspielt?

Klar, will man nicht zu denen zählen, die pünktlich nach acht Stunden den Arbeitsplatz verlassen und damit demonstrieren, dass sie neben dem Job noch andere Prioritäten wie z.B. Familie, Hobbies und Sport setzen.

Ein kluges Zeitmanagement und Organisation ist angesagt, Sport geht schließlich immer und Familie? Nun, man kann eben nicht alles haben und Hobbies? Ist der Job nicht Hobby genug?

Wer Karriere machen will muss neben Einsatz, Interesse und Stärke auch Präsenz zeigen und Sätze drauf haben wie: „So einen Halbtagsjob wie Sie möchte ich auch mal gerne haben“, wenn der Kollege um 17:30 Uhr geht.

Ein bisschen Fieber bringt mich doch erst auf die richtige Betriebstemperatur



Ach ja, und wer sich damit ausredet, bei einer Erkältung oder anderen Wehwechen dem Arbeitsplatz fernzubleiben, damit er die Kollegen nicht ansteckt, outet sich schnell als unaufrichtiger Gutmensch, der sowieso nur seine eigenen Interessen verfolgt.

Vorsätze sind nur etwas für Genusssüchtige, also für Raucher, Übergewichtige und Charakterschwache

Vorsätze, besonders die, die an Silvester in der Dramaturgie der Jahreswende gefasst werden, sind berühmt berüchtigt und stehen in keinem guten Ruf: „Nächstes Jahr werde ich 15 Kilo abnehmen, ihr werdet schon sehen“, „Nächstes Jahr höre ich auf zu rauchen, ob ihr es glaubt oder nicht“. Die Stimmung, der Prosecco und der Zauber des Neuen, der uns im neuen Jahr erwartet, ermutigen so manchen zu Vorsätzen und in dem Moment, in dem sie ausgesprochen sind, ist die Vision geboren, dass man es wirklich auch schaffen könnte.

Doch haben Sie schon einmal auf einer Party den Stimmungskiller gehört, dass jemand im nächsten Jahr seinen Stress abbauen will? Auch wenn die anderen Themen gewiss ernst sind, ist dieses Thema ernster...

Vorsätze, ein erster Schritt in die richtige Richtung aber noch lange kein Ziel

Ziele sind viel mehr als nur ein Wunsch oder ein Vorsatz an Silvester. Im Coaching spricht man erst dann von einem Ziel, wenn es spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert, eben „smart“ ist.

Falls Sie sich Ziele professionell für das Jahr 2015 mit Aussicht auf Erfolg setzen möchten, begleite ich Sie gerne mit dem **Z**(Ziele) **A**(Anvisieren) **K**(Konkretisieren) **Coachingmodul** in Ihrem Vorhaben.

Weiter Informationen erhalten Sie unter:
www.coaching-adrian.de