

Neujahrsvorsätze

Vorsicht! Die «Vorsatz-Touristen» sind wieder unterwegs. Der Festtagsspeck muss weg. Raclette, Hackbraten, Weihnachtsgans und Zimtsterne haben es sich auf den Hüften und Oberschenkeln gemütlich gemacht. Das Zauberwort heisst zu Jahresbeginn: FITNESS – die Schweiz bewegt sich! In Massen überrennen sie wieder die Fitnesscentren. Kleben übermotiviert an den



Kraftmaschinen und quälen mit zu vielen Gewichten Ihren noch ruhenden Körper. Diejenigen, die sich für die Natur entschieden haben, rennen mit unkoordiniertem Laufstil über Land und durch Wald. Immer mit dabei der Motivator des «Touristen», der meist drei Beinlängen vorausseilt. Der arme Kerl war wohl etwas zu Vorlaut am Weihnachtsessen. Auch ich habe mir wieder für dieses Jahr Ziele gesetzt. Motiviert werde ich mich dem Sport hingeben. Schon in der zweiten Januarwoche habe ich ein Jahresabo im Fitnesscenter gelöst. Das Tolle daran ist: Ich verpasse nichts. Selbst im Training läuft die Flimmerkiste, während ich auf dem Hometrainer schwitze. Als Ausgleich nutze ich eine weitere Gelegenheit. Ich

widme mich wieder vermehrt meiner Laufleidenschaft. Raus aus dem Haus und sich an der frischen Luft bewegen. Trainieren für den Marathon! Nein, ich war nicht zu Vorlaut am Weihnachtsapéro! Ein weiteres, persönliches Plädoyer für die kommenden Monate: Leben statt alles planen. Für mehr Lust, Spass und Abenteuer. Ich folge mehr dem Leben als den Zwängen. Die Intuition führt mich zu meinen Träumen. Lieber mit der Dampflok reisen, als mit dem Intercity durch das Leben brausen. Somit wünsche ich Ihnen ein bewegtes und abenteuerliches 2013.

Tanja Ilic und Marc Strickler, beide in Wädenswil zu Hause, erzählen uns künftig monatlich in ihrer Kolumne, was sie beschäftigt.

Blitzende Augen beim Gedanken zur Veränderung. Die Erneuerung des eigenen Ichs, quasi der Jahreswechsel-Frühlingsputz.

Aber wie sieht es mit der Umsetzung aus? Gute Vorsätze fürs neue Jahr sind schnell gefasst und schnell wieder vergessen.

Szenarien für die Umsetzung beschäftigen schon Tage vor dem Jahreswechsel. Solche Vorfreuden zum Wandel sind bei Mensch zu beobachten, lange vor dem Tag X. Zweifellos sollte man die Zeit zwischen den Jahren feiern. Willkommen Neujahr, Adieu alte Gewohnheiten. Na wenn das keine Doppelfeier ist! Dieser Druck hält nicht stand und ist oft zum Scheitern verurteilt. Den Jahreswechsel nur feiern ist entspannter. Bringen Vorsätze für diesen Zeitpunkt wirklich den gewünschten

Erfolg? Die meisten der euphorischen gemachten Vorsätze zum Jahresbeginn zerplatzen noch im ersten Monat wie Seifenblasen. Die alten Gewohnheiten schleichen sich rascher ein als einem lieb ist. Da ist die Konfrontation «Engeli» vs «Tüüfeli» vorprogrammiert. Die Überläuferin «Ausnahme» verbündet sich mit dem «Tüüfeli». Der Spagat zwischen der eigenen

Erziehung und dem Lebensgenuss in der Alltagskultur ist gross. Es wird an einem selbst viel abverlangt. Wer dagegen stemmt ist entschlossen, hat eine Vision und diese verinnerlicht. Je klarer die Vision, desto mehr Kraft wird daraus geschöpft. Der eigene Erfolg wird innig vorgeträumt. Vorsätze macht man sich hier und jetzt und beginnt sofort, ohne die Silvesterparty abzuwarten. Nur wer sich das Ziel vor Augen hält, hat auch den nötigen Willen. Das Auspielen des Willens mit Ausnahmen fällt weg und der Vorsatz gewinnt. Viel Glück!



meiereltel.ch



umfassend kompetent zuverlässig

**Elektro-Anlagen
Multimedia-Anlagen
Telematik
Photovoltaik
DigitalStrom DS**

Meier EL-TELAG Gartenstrasse 4 8802 Kilchberg Tel. 044 715 55 11 Fax 044 716 12 52 meier@meiereltel.ch