



## Reif für einen Neuanfang

Ziele und Träume bleiben manchmal auf der Strecke. Sie bleiben am Rand des Lebensweges liegen. Sie sind kein Abfall. Man soll sie behandeln wie verlorene Kinder, sie umarmen und neu bei sich willkommen heissen. Sie sind wertvolle Ressourcen für einen Neuanfang.

1. Lassen Sie Ihr Leben in 10-Jahres-Schritten Revue passieren und notieren Sie sich Gewünschtes, Geplantes, Begonnenes, das Sie aufgegeben haben – und es bedauern.  
Beispiel:  
Alter 1-10: Klavier spielen; Alter 11-20: Italienisch lernen, Leichtathletik, Freundschaft mit EF, Wunsch nach einer kleinen Dachwohnung; Alter 21 bis 30: Australienreise, Germanistikstudium, Beziehung mit KH, Praktikum in einer Hilfsorganisation in einem Drittweltland, umweltpolitisches Engagement, Mitgliedschaft beim Club xy, Traum vom Rustico im Tessin...
2. Lassen Sie die Gefühle zu. Vielleicht kommt Trauer, Wut oder Scham auf. Versagensgefühle behandeln Sie liebevoll mit „Reframen“, das heisst, die Sache in einen neuen Rahmen setzen: Sie machen sich bewusst, was Sie bereits geschafft haben, was Sie gelernt haben, was es ihnen Positives gebracht hat. Suchen Sie nicht nach „Entschuldigungen“, grübeln Sie nicht nach dem Warum. Achtung: Paralyse durch Analyse.
3. Listen Sie zehn Dinge, Gefühle, Befindlichkeiten, Überzeugungen, Erfahrungen auf, die Sie nicht mehr haben oder machen wollen, danach 10 solche, die Sie unbedingt wieder haben oder machen wollen.
4. Stellen Sie sich die Frage: „Mit wem möchte ich mein Leben wirklich tauschen.“ Trotz vielleicht zeitweiliger Unzufriedenheit werden Sie Ihr eigenes Leben wählen☺.
5. Erstellen Sie nun eine Liste mit Dingen, die Sie geschafft haben und worauf Sie stolz sind.
6. Wählen Sie ein Projekt, das Sie einmal abgebrochen haben und nun wieder aufnehmen wollen. Wenn Ihnen das Entscheiden schwer fällt. Unter [www.jobwohl.ch](http://www.jobwohl.ch) – Downloads bekommen Sie Arbeitsmittel zum Thema Entscheiden.
7. Drehen Sie in Ihrem Kopf einen Film: So wird es sein, wenn ich das Projekt durchgezogen habe. So werde ich mich fühlen, denken und handeln, so werden mich andere sehen.  
Formulieren Sie Ihr Ziel: Verb im Präsens, keine Hilfsverben, keine Vergleiche, Zielerreichung terminiert. Die Zielerreichung muss innerhalb der eigenen Kontrolle und Möglichkeiten sein. Das Ziel muss motivieren und Freude machen. Der Anwendungsbereich ist definiert: Wann, wo, wie, mit wem, wie oft, in welchem Kontext (Arbeit, Familie ...). Die positiven und möglichen negativen Konsequenzen der Zielerreichung sind bewusst und es existieren Strategien, um mit möglichen Konsequenzen konstruktiv umzugehen.
8. Machen Sie den ersten konkreten Schritt – und ziehen Sie die Sache dann durch.

## Wie schätzen Sie sich ein?

- Ich habe einen starken Willen.  Ja  Nein
- Ich bin zielorientiert.  Ja  Nein
- Ich gebe nicht schnell auf.  Ja  Nein
- Wenn ich etwas will, erreiche ich es auch.  Ja  Nein
- Ich kann eine Durststrecke durchstehen, wenn das Ziel sinnvoll ist.  Ja  Nein
- Ich lasse mich nicht so schnell ablenken.  Ja  Nein
- Ich glaube, dass ich alles zur Verfügung habe, um meine Ziele zu erreichen.  Ja  Nein
- Ich habe viele gute Ideen, um neue Lösungen zu finden, wenn etwas nicht gelingt, wie ich es mir vorgestellt habe.  Ja  Nein
- Ich habe eine hohe Frustrationstoleranz.  Ja  Nein
- Ich kann gut Hilfe holen.  Ja  Nein
- Ich kann gut delegieren.  Ja  Nein
- Ich kenne mich selbst, meine Stärken und Schwächen.  Ja  Nein
- Ich bin nicht perfektionistisch.  Ja  Nein
- Ich habe Selbstvertrauen.  Ja  Nein
- Ich konnte mich in meinem Leben immer auf mich verlassen.  Ja  Nein
- Ich habe den Mut, meinen eigenen Weg zu gehen.  Ja  Nein
- Ich bin nicht abhängig von der Wertschätzung durch andere.  Ja  Nein
- Ich muss es nicht allen recht machen – aber mir selbst.  Ja  Nein
- Ich plane realistisch mit Weit-, Über- und Umsicht.  Ja  Nein
- Ich gehe respekt- und liebevoll mit mir um, das heisst, ich verlange viel von mir, aber nicht zu viel.  Ja  Nein
- Ich bin lösungsorientiert und ausdauernd, aber nicht verbissen oder stur.  Ja  Nein
- Ich beziehe die Meinungen anderer ein, aber nicht gegen mein besseres Wissen oder gegen mein Bauchgefühl.  Ja  Nein
- Ich glaube an Wunder, denn ich bin eines.  Ja  Nein

Je mehr „Ja“ Sie angekreuzt haben, desto erfolgreicher werden Sie Neuanfänge angehen.  
Machen Sie sich Gedanken zu Ihren „Nein“. Wollen Sie da was ändern?

Viel Freude und Erfolg mit Ihrem Neuanfang!