

Neues Jahr, neues Ich?

MONTAGSINTERVIEW Kasseler Persönlichkeitscoach Andreas Knierim zu Neujahrsvorsätzen

Kassel – Alle Jahre wieder stehen sie bei vielen Menschen Anfang Januar auf dem Plan: die Neujahrsvorsätze. Mehr Sport treiben natürlich, abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören - die Liste der Ziele ist lang. Doch oft geraten die Vorsätze schon nach wenigen Wochen in Vergessenheit - manche sogar auch schon nach Tagen. Warum die Vorhaben so häufig scheitern und ob sie wirklich sinnvoll sind, erklärt der Kasseler Persönlichkeitscoach Andreas Knierim.

Herr Knierim, beobachten Sie rund um den Jahreswechsel eine Zunahme an Klienten, die sich Unterstützung bei Vorsätzen wünschen?

Der Dezember und Januar sind jetzt nicht unbedingt Monate, in denen die Menschen mit Vorsätzen zu mir kommen. Aber es gibt immer wieder Klienten, die es das ganze Jahr nicht zum Coaching geschafft haben und sich im Dezember nochmal beraten lassen wollen. Da machen wir einen Rückblick des Jahres und da geht es dann auch manchmal um Ziele und Vorsätze für das neue Jahr. Allerdings halte ich davon nicht mehr so viel.

Warum?

Wenn man es ganz wörtlich nimmt, steckt in dem Wort Sätze etwas, was ich mir selbst vorsetze. Und wer will schon etwas



Viele Neujahrsvorsätze drehen sich um das Thema Sport: Trotzdem sollte man sich nicht dazu zwingen.

FOTO: FRANK RUMPENHORST/DPA

vorgesetzt bekommen? Es sollte nicht um Ziele gehen, sondern darum, dass ich mit mir eine bestimmte Haltung entwickle.

Und doch machen sich viele Menschen Vorsätze. Welche Themen begegnen Ihnen häufig in Ihren Coachings?

Es gibt seit vielen Jahren zwei Top-Themen: sich mehr Zeit zu nehmen, zum Beispiel für den Partner und natürlich alles rund um das Thema Gesundheit, also sich gesünder zu er-

nähren oder mehr Sport zu treiben.

Warum scheitern Neujahrsvorsätze so oft?

Ein Beispiel: Manche Menschen stellen sich auf die Waage und vergleichen ihr Gewicht im Vergleich zum Vorjahr. Die meisten verbinden damit eine negative Erfahrung. Daraus entwickeln viele einen „guten“ Vorsatz - nämlich abzunehmen. Damit boykottieren sie sich aber selbst. Denn der eine Teil will abnehmen, der andere Teil weiter genießen. Die Vorsätze

scheitern, weil sie etwas verstärken, was schon vorher nicht geklappt hat. Auch wenn man sich selbst sagt „diesmal schaffe ich es“, ist das in Wahrheit eine Illusion. Und das voraussehbare, neuerliche Scheitern führt zu einem geringeren Selbstwertempfinden und einer Abwärtsspirale.

Wie versuchen Sie, dem im Coaching entgegenwirken?

Im Coaching versuche ich, den Menschen klarzumachen, dass es so was wie unbewusste Moti-

ve gibt. Zum Beispiel beim Sport: Fängt man an zu laufen, kommt man relativ schnell aus der Puste. Dann entsteht schnell Scham, die anderen im Park sehen ja meine Atemlosigkeit. Das will ich vermeiden - und bleibe wieder zu Hause. Im Coaching beschäftigen wir uns dann mit Vermeidungsstrategien. Das Ergebnis soll sein, dass man sich am Ende über sein Verhalten bewusster ist.

Ist es in Ordnung zu scheitern und wie kann man ein Tief überwinden?

Der erste Schritt ist, sich das Scheitern selbst erstmal einzugestehen. Ich würde mich dann fragen, ob das Scheitern überhaupt als Tief bezeichnet werden kann. In der Mehrzahl der Fälle führt es nämlich dazu, dass man etwas anders gemacht und daraus gelernt hat.

Was empfehlen Sie anstatt guter Vorsätze?

Im Selbstcoaching kann ich die Aufmerksamkeitsschule empfehlen. Zuerst muss man sich bewusst machen, was einem auffällt. Zum Beispiel: der Entschluss, im Park laufen zu gehen. Einfach mal die Gedanken und das eigene Verhalten dokumentieren. In allen Messenger-Diensten kann man Notizen an sich selbst machen und darin beschreiben, was man an sich wahrgenommen hat. Dieses Festhalten hilft dabei, Unbewusstes ins Bewusstsein zu

bringen. Schließlich kann man auch zu mir kommen. Ich stelle Fragen und spiegele das Gesagte im Gespräch. Es ist also insgesamt relativ einfach, seinen Selbstwert durch Reflexion zu stärken.

INTERVIEW: ANNIKA BECKMANN

ZUR PERSON



Dr. Andreas Knierim (62) ist Persönlichkeitscoach. Er studierte Wirtschaftswissenschaften im Schwerpunkt Marketing an der Universität Kassel und ist seit 1988 selbstständig tätig. Bis 1996 war er Mitinhaber und Geschäftsführer einer Agentur für Marketing-Kommunikation und Design-Management. 1996/97 leitete er für die documenta X den Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit. Seit 1997 begleitet er im individuellen Face-to-Face-Coaching. Knierim ist verheiratet, lebt in Kassel und hat einen erwachsenen Sohn. abe