

Loslassen, was vergangen ist

EIN KOMMENTAR VON
MAREN LEHKY

∴ Es ist geschafft, das Arbeitsjahr vollendet. Stapel sind ausgemistet oder sortiert. Weihnachten ist überstanden, der Jahreswechsel steht vor der Tür. „Zwischen den Jahren“ ist eine interessante Zeit, die man gut nutzen kann: um innezuhalten und sich eine Weile zurückzuziehen, um zurück- und vorauszuschauen. Was war gut im vergangenen Jahr? Was haben Sie gelernt, wie haben Sie sich entwickelt? Daraus lässt sich Kraft ziehen für den nächsten Aufstieg auf den Hügel der Veränderungen. Was waren Erfolge, worauf sind Sie stolz, was waren beglückende Szenen im Job, Begegnungen, Feedback, das Freude bereitete, Menschen, die Sie begleiteten?

Und was war nicht so gut? Was (oder wen?) würden Sie spätestens am Silvesterabend gern in den Nachthimmel schießen? Welche Frusterlebnisse, peinlichen Momente, Streitereien, unerfüllten Sehnsüchte und Verstrickungen? Das Gute daran ist doch, es liegt in der Vergangenheit und ist vorbei. Es dann auch wirklich loszulassen befreit und lässt Sie mit weniger Ballast ein wenig höher fliegen.

Und natürlich ist es die Zeit für einen Neuanfang. Was wünschen Sie sich im Job, im Team, vom Chef, im Leben? Was sind Träume, die Sie sich erfüllen möchten, was sind Dinge, die Sie angehen wollen? Wer kann Ihnen dabei helfen, und was wird Ihr erster Schritt sein? Visualisieren Sie Ihre Vorhaben und machen Sie einen Plan, den Sie dann gleich mit dem neuen Jahr in die Tat umsetzen können.

Je konkreter Sie sich den Film Ihrer Zukunft ausmalen, umso besser. Bleiben Sie nicht bei einer abstrakten Beschreibung: „Ich möchte weniger Stress haben“ oder „mehr Anerkennung“. Blättern Sie die Schichten darunter auf, zum Beispiel Anerkennung im Team: Mit wem gehen Sie essen, wie sitzen Sie dort, wird gelacht, sind Sie der Mittelpunkt, werden Sie gelobt, um Rat gefragt, wer kommt auf Sie zu, auf wen gehen Sie zu?

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Pläne schmieden, Vorsätze fassen und einen nur winzig kleinen Schweinehundewelpen, der überhaupt nicht im Wege steht, wenn es an die Realisierung geht. Alles Gute für 2014!