

09.01.2022 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Gute Vorsätze: Schreibtisch aufräumen!

Moderator/in: *Jetzt ist das neue Jahr gerade mal eine Woche alt – und manche werden schon ganz unruhig, weil sich wieder mal zeigt: Es ist gar nicht so leicht, seine guten Vorsätze wirklich umzusetzen.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche, hast du denn eine Idee, wie man die Chancen seiner guten Vorsätze erhöhen kann?

Na, meine Erfahrung ist: Je konkreter die Vorhaben, desto größer die Chance, dass ich sie auch verwirkliche. „Ich will abnehmen“ funktioniert in der Regel nicht. Bei mir jedenfalls nicht. Aber wenn ich mir vornehme: „Bis Ende Januar will ich zwei Kilo abgenommen haben“, dann kann ich das schaffen. Dann mache ich mir einen Plan, wie ich mein Ziel erreiche.

In den USA gibt es übrigens morgen einen Aktionstag, der genau so einen Vorsatz formuliert, den „National Clean Off Your Desk Day“. Also: Räum mal deinen Schreibtisch auf! Das ist ein klares Ziel, das ist in überschaubarer Zeit zu leisten – und das ist oftmals die Voraussetzung, um produktiv was Neues anfangen zu können. Kenn ich auch: Wenn mein Schreibtisch aussieht wie Sau, habe ich wenig Lust auf neue Projekte.

Also: Nicht nur von den guten Vorsätzen reden, sondern konkret damit anfangen?

Richtig. Steht übrigens auch schon in der Bibel. Da heißt es: „Lasst uns nicht nur mit Worten lieben, sondern mit Taten.“ Das ist genau diese Idee: Erst, wenn wir etwas wirklich konkret angehen, kann es funktionieren.

Also: Egal, welche guten Vorsätze wir für 2022 haben. Wichtig ist der erste Schritt. Und sei es nur, dass wir wie die US-Amerikaner morgen mal unseren Schreibtisch auf Vordermann bringen.