

# Der Jahreswechsel – Chance für Veränderung?

Der Jahreswechsel steht kurz bevor. Wie verbringen Sie diesen Abend? Auf einem großen Fest? Im Trubel der Stadt? Oder ganz gemütlich zu Hause bei einem Fondue?

Ich nutze den Silvesterabend schon seit Jahren, um mir die Erlebnisse der letzten Monate in Erinnerung zu rufen und wichtige Daten in den Kalender des neuen Jahres zu übertragen.

Beim Rückblick ist mir die Balance sehr wichtig. Natürlich freue ich mich über Erfolge, tolle Erlebnisse und spannende Begegnungen. Genau so wertvoll sind aber die aufregenden, traurigen, einsamen Momente. Sie gehören zu meinem Leben dazu und ohne die Spitzen nach oben und unten wäre es langweilig.

Sie kennen sicher die Neujahrsvorsätze, die bereits nach wenigen Tagen oder Wochen wieder in Vergessenheit geraten. Ist nun der Jahreswechsel die Chance für Veränderung? Ja, für manches ist dieser Tag gut geeignet. Ich finde jedoch, dass jeder Tag ein guter Tag ist, um Neues zu wagen, über sich hinaus zu wachsen und persönlich wichtige Entscheidungen zu treffen.

Ich nutze den Jahresrückblick auch dafür, begonnene Veränderungen zu feiern und sie als fixen Bestandteil meines Alltags zu sehen. Manchmal ist es gut, nicht zu viele Veränderungen auf einmal zu planen. Schritt für Schritt wird aus vielen kleinen Teilen ein ganzes Bild.

Und einige Veränderungen waren gut durchdacht, geplant und umgesetzt, stellten sich dann aber als nicht sinnvoll heraus. Dann ist es für mich wichtig, diesen Versuchen wertschätzend gegenüber zu stehen und mich von der Idee zu verabschieden.

Welche Ideen haben Sie für 2013?

Geht es um Veränderung oder um Bewahrung?