



«Der Vorsatz ist von Freude bestimmt, intrinsisch verankert und wird einem nicht von aussen auferlegt», sagt Caroline Wilhelm. Foto: PD

«Veränderungen bedrohen auch bestehende Beziehungen»

USTER «Neues Jahr, neues Glück» – das denken sich viele und fassen so manche Neujahrsvorsätze an. Caroline Wilhelm, Coach bei Veränderungsprozessen aus Wermatswil, sagt, ob dies sinnvoll ist und wie solche Vorsätze umgesetzt werden sollten, damit sie auch Bestand haben.

Frau Wilhelm, was bringen Neujahrsvorsätze?

Caroline Wilhelm: Grundsätzlich sind Neujahrsvorsätze – genau wie jede andere Art von Vorsatz – nur erfolgreich, wenn sie dem eigenen Wunsch und Bedürfnis entspringen. Dann sind sie sinnvoll. Wenn sie eher einem halbherzigen «ich sollte» oder noch schlimmer «ich müsste» entspringen oder sogar ganz von aussen an einen herangetragen werden, dann ist die Motivation offen für jeden «Notausgang», der sich bietet. Jede Ausrede wird dankbar angenommen.

Ist das neue Jahr überhaupt ein guter Zeitpunkt, um Vorsätze umzusetzen?

Meiner Erfahrung nach spielt es keine Rolle, ob Vorsätze an Neujahr oder zu einem anderen Zeitpunkt gefasst werden. Für viele Menschen kann der Zeitpunkt aber hilfreich sein, weil er den Beginn eines neuen Zyklus darstellt. Wenn das den nötigen Drive gibt, um ein neues Ziel anzupacken und umzusetzen – vielleicht sogar mit anderen Menschen zusammen –, spricht nichts dagegen, das Anfang Januar zu machen. Wichtig ist, dass man mit Freude dabei ist. Der richtige Zeitpunkt für Vorsätze ist da, wenn man eine Aufbruchsstimmung und Vorfreude verspürt, also einen inneren, guten Druck.

Wie äussert sich dieser?

Es ist dieser Moment, in dem ich merke, dass ich zwar den nötigen Respekt vor der Veränderung habe, aber gleichzeitig das alte Verhaltensmuster loswerden möchte. Der Vorsatz ist von Freude bestimmt, intrinsisch verankert und wird einem nicht von aussen auferlegt.

Was braucht es alles, um einen Vorsatz erfolgreich umzusetzen?

Eben dieser tiefe eigene Wunsch kann den Erfolg versprechen. Es ist unser Verstand, der neue Ziele setzt, der uns sagt, dass beispielsweise die Speckrolle weg muss. Aber der Verstand ist nicht die Instanz, der die neuen Ziele auch umsetzt. Man weiss,

dass fast 98 Prozent unseres Handelns von unserem Unterbewusstsein gesteuert werden. Wenn das Unterbewusstsein sich noch auf einem anderen Kurs befindet als der Verstand, also wenn das neue Ziel nicht wirklich dem innersten Interesse entspricht, dann wird das Vorhaben kaum gelingen. Und es braucht Disziplin. Das kann man nicht schönreden. Im Idealfall ist dies eine entspannte, freudvolle und dennoch entschlossene Form von Disziplin.

Der Vorsatz kann also langfristig nur gelingen, wenn es Teil meines tiefen inneren Bewusstseins ist?

Genau. Das Ziel muss selber gewählt werden und auf eigenen Werten basieren. Nur dann hat man auch die nötige Kraft, um nach Rückschlägen aufzustehen, den Staub auszuklopfen und weiterzugehen.

Was meinen Sie mit eigenen Werten?

Werte werden uns quasi von Geburt an vermittelt, beispielsweise in der Familie, der Schule sowie der Gesellschaft, und prägen uns nachhaltig. Wir hinterfragen diese meist lange nicht. Es ist auch gar nicht so einfach, seine wirklich eigenen Bedürfnisse und Werte zu benennen. Wenn wir uns dieser aber bewusst sind, führt das zu starkem Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Authentizität. Sie werden quasi zu unserer Richtschnur für Entscheidungen und Handlungen.

Der Vorsatz muss also auf den eigenen Werten basieren, damit er gelingt?

Genau, aber nicht nur. Es geht auch darum, dass mir der Vorsatz wirklich etwas bringt und einen positiven Effekt auf mich hat. Häufig stellt sich nach einer gewissen Zeit heraus, dass das angestrebte Ziel gar nicht wirklich meines ist. Das ist nicht schlimm – im Gegenteil. Es kann einem zeigen, dass ein gefasster Vorsatz vielleicht gar nicht den eigenen Werten und Bedürfnissen entspricht. Es lohnt sich, da nochmals genauer hinzuschauen.

Sie appellieren also, beim Definieren von Vorsätzen nicht dem Trend zu folgen?

Absolut, auch wenn es extrem viel Kraft braucht, sich nicht gesellschaftlichen Werten und Zwängen zu unterwerfen.

Sprich: Wenn ich abnehmen möchte, sollte ich dies tun, weil ich mich selbst schön finden möchte und nicht, um den anderen zu gefallen?

Ja. Bei Vorsätzen geht es immer um einen selber. Sonst herrscht Druck von aussen, und das Scheitern ist häufig vorprogrammiert.

Welche Bedeutung hat das Umfeld bei der Umsetzung von Vorsätzen?

Dieses spielt eine grosse Rolle. Nur schon die Reaktion des Umfelds kann einen entscheidenden Einfluss haben: Wenn ich begeistert von meinen Vorhaben erzähle und keine Unterstützung oder sogar negative Reaktionen erhalte, dann ist das der erste Härtestest für meinen (Neujahr-)Vorsatz.

Es ist ja nicht selten zu beobachten, dass gewisse Leute aus dem Umfeld kritisch gegenüber Veränderungen sind.

Das ist so, weil einem der Spiegel vorgehalten wird. Man wird sich beispielsweise bewusst, dass eine Veränderung bei einem selbst schon längst fällig ist. Das kann extrem un bequem sein. Veränderungen bedrohen schliesslich auch bestehende Beziehungen. Wenn eine Person sich weiterentwickelt, hat das Einfluss auf die Qualität der Beziehung. Das direkte persönliche Umfeld ist also nicht immer der beste Helfer. Das geschieht meist gar nicht mit einer bösen Absicht, sondern unbewusst.

Wie ist es denn möglich, andere zu motivieren?

Wenn man den Wunsch einer Person nach Veränderung respektiert, mitträgt und unterstützt, indem man beispielsweise nachfragt, Interesse daran zeigt und Fortschritt anerkennt. Wenn man bei Rückschlägen das ursprüngliche Ziel lebendig werden lässt sowie Ideen und Vorschläge bringt, wie man den Vorsatz umsetzen könnte. Man darf aber nicht enttäuscht sein, wenn diese nicht angenommen werden, sonst löst man wieder Druck aus.

Mit welchen Techniken arbeiten Sie, wenn jemand mit einem Vorsatz in Ihre Sprechstunde kommt?

Ich arbeite lösungs-, ziel- und zukunftsorientiert. Ich gehe von dem aus, was sein soll. Zudem gehe ich sehr praxisorientiert und pragmatisch vor. Ich motiviere die Menschen, Verantwortung für ihre Entscheidungen zu übernehmen und diese nicht ins Umfeld abzuschieben. Oft geht es auch darum, «faule Ausreden» zu entlarven und zu verabschieden.

Wie machen Sie das?

Dabei nutze ich verschiedene Modelle der Motivationsforschung und ziehe auch Erkenntnisse der Hirnforschung mit ein. Als Coach liefere ich nicht die Lösung, aber ich unterstütze die Person dabei, die im Moment für sie ideale Lösung zu finden.

Wann empfiehlt sich der Gang zu einem Motivationscoach?

Ich empfehle einen Coach bei tiefgreifenden, nachhaltigen Veränderungen herbeizuziehen, und wenn ein «echter Helfer» unabdingbar ist. Echte Helfer sind an Ihrem Wohlergehen und Erfolg interessiert, nicht an Ihren persönlichen Vorteilen. Sie sind durchaus kritisch und fordern wohlwollend heraus. Ein Coach kann auch den nötigen Schubs zur Auseinandersetzung mit schwierigen Fragen geben. Er kann helfen, das innere Feuer wieder zu entfachen und Mut für neue Wege zu entwickeln.

Steigt die Nachfrage nach Motivationscoaches? Das Thema Selbstoptimierung, so scheint es mir, wird immer wichtiger.

Ich würde sagen, dass die Unterstützung durch Coaches salonfähig wurde. Das Rad dreht sich immer schneller, die Orientierung wird immer schwieriger, deshalb sehen es viele als Chance, mithilfe einer Drittperson den eigenen Weg zu finden.

Und wie sieht es mit der Nachfrage im Januar nach Neujahr aus?

Ich kann eigentlich kein Muster erkennen. Sowohl selbst gewählte wie auch fremdgesteuerte Veränderungssituationen sind nun unabhängig der Jahreszeit. Sagen wir es mal so: Es herrscht nicht nur im Januar Aufbruchsstimmung.

Interview: Jennifer Furer

Die Stadtpolizei kommt nun per Mercedes

USTER Die Stadtpolizei Uster hat sich für knapp 100 000 Franken einen neuen Dienstwagen zugelegt – einen Mercedes-Benz GLE. Die Gesetzeshüter zeigen sich nach den ersten Fahrten zufrieden.

Für die Stadtpolizei Uster gab es an Weihnachten ein ganz besonderes Geschenk: Pünktlich zum Fest erhielt sie ihren neuen Streifenwagen, einen Mercedes-Benz GLE. Für die Beschaffung des knapp 100'000 Franken teuren Gefährts mit Polizeiausrüstung – wie beispielsweise einem Funksystem – hat sich die Stadtpolizei Uster im Anschluss an ein Submissionsverfahren entschieden. Der Auftrag wurde also öffentlich ausgeschrieben.

«Es handelt sich dabei um eine Ersatzbeschaffung für einen in

die Jahre gekommenen Streifenwagen, der im sechsten Dienstjahr mit rund 180'000 Kilometern auf dem Buckel ausgemustert wurde», sagt Ralph Marthy, Chef Sicherheits- und Verkehrspolizei.

Altes Auto in Zahlung

Die Streifenwagen-Flotte der Ustermer Stadtpolizei umfasse immer noch vier Fahrzeuge – neben dem Mercedes sind wie bisher zwei VW-Busse im Polizeigewand sowie ein weiteres ziviles Polizeifahrzeug auf den Ustermer Strassen unterwegs.

Das Design der Streifenwagen orientiert sich an der «kommunalen, einheitlichen Gestaltung des Polizeiverbands Zürcher Oberland», erklärt Ralph Marthy weiter. Der ausgemusterte Streifenwagen sei nach dem Ausbau der polizeirelevanten Systeme und der Ausrüstung dem

Händler beim Kauf des neuen Fahrzeugs in Zahlung gegeben worden.

Positive Reaktionen

Der Betrag in Höhe von 100'000 Franken für das neue Auto war in der Investitionsplanung 2018 veranschlagt und wurde bereits im Frühsommer 2017 vom Stadtrat und dann vom Gemeinderat in der Budgetdebatte Anfang Dezember 2017 abgesegnet.

Und die von längerer Hand geplante Investition scheint sich gelohnt zu haben. Gemäss Ralph Marthy seien die Reaktionen der Polizisten, die den neuen Wagen bereits fahren durften, «durchwegs positiv». «Die Polizistinnen und Polizisten verbringen so viel Zeit im Auto. Es ist ihr Arbeitsgerät. Wer freut sich da nicht über ein neues Gefährt?»

Jennifer Furer



Der neue Mercedes-Benz GLE der Stadtpolizei Uster. Foto: Stadtpolizei Uster

In Kürze

USTER «Cold War» im Kino

Am Sonntag und Montag, 6. und 7. Januar, zeigt Qtopia im Kulturhaus Central den Spielfilm «Cold War» des polnischen Regisseurs Pawel Pawlikowski. Infos zu Film und Spielzeiten unter www.qtopia.ch

USTER Der beste Jasser vom Quartier

Am 12. Januar wird im Alterszentrum Rosengarten in Oberuster zum 33. Mal ein Jassturnier durchgeführt. Spielbeginn ist um 19 Uhr, gespielt werden Schieber zu viert mit ausgelosten Partnern. Das Einsatzgeld beträgt 10 Franken. Anmeldung bis spätestens 9. Januar an nobert.koller@bluewin.ch