

«Der 1. Januar verbinden wir oft mit einem Neuanfang»

Mentalcoach Robin Egloff über das Phänomen «Neujahrsvorsätze»

Von Cassandra Wüst

Schluss mit Schokolade, mehr Sport oder weg mit der Zigarette – gute Vorsätze für das neue Jahr kennt jeder. Oft geraten diese jedoch fast so schnell in Vergessenheit, wie man sie sich gefasst hat. Der Rheintaler Bote sprach mit dem Mentalcoach Robin Egloff über das Phänomen Neujahrsvorsätze.

Rebstein Robin Egloff ist selbständiger Mentalcoach, Unternehmensberater sowie Referent und hat in Rebstein seine eigene Praxis «Potenzialmanufaktur». Im Interview gibt der Profi Antwort darauf, wie man seine Neujahrsvorsätze nicht aus den Augen verliert.

Herr Egloff, ergibt es Sinn, sich zum Jahreswechsel Vorsätze zu fassen?

Robin Egloff: Wenn jemand etwas in seinem Leben zum Positiven verändern möchte, sollte dies zeitnah in die Tat umgesetzt werden. Für diejenigen, die das vergangene Jahr Ende Dezember Revue passieren lassen und daraus ihre Veränderungswünsche ableiten, macht der Jahreswechsel als Startdatum also absolut Sinn.

Warum binden viele ihre Vorsätze an den Termin an Neujahr?

In unserer Gesellschaft und auch in den Zyklen der Natur hat ein Jahr und damit auch der Jahreswechsel einen grossen Stellenwert. Die Unternehmen setzen sich beispielsweise Jahresziele und innerhalb von einem Jahr macht die Natur alle Jahreszeiten einmal durch. Der Stichtag 1. Januar verbinden wir deshalb oft mit Neuanfang.

Wie viele Vorsätze sind realistisch?

Je mehr Vorsätze man sich fasst, desto eher verzettelt man sich. Schlussendlich ist die Gefahr gross, dass gar nichts davon umgesetzt wird. Durch das bewusste Entscheiden für den Wichtigsten aller Vorsätze und die Fokussierung darauf, steigen die Chancen der Zielerreichung erheblich. Wenn man mehrere Ziele hat, die einem wichtig sind, kann man das Erreichen des ersten Ziels mit der Starterlaubnis des nächsten Projekts belohnen. Dies kann sehr motivierend sein aufgrund der doppelten Vorfreude.

Mit welchen Wünschen und Vorsätzen werden Sie bei Ihrer Arbeit am häufigsten konfrontiert?

Im Einzelcoaching sind es gerade zu Jahresbeginn vermehrt die Klassi-



Aus allem das Beste machen, dann gibt es nichts Schlechtes mehr – so lautet das Lebensmotto des 40-jährigen, selbstständigen Mentalcoach Robin Egloff, der in Balgach wohnt.

ker: Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, berufliche Veränderung und vieles mehr. Unter dem Jahr sind es dann Themen wie Auftrittskompetenz und Lampenfieber, Lerncoaching, Stressbewältigung und Leadership, bei denen ich meine Kundinnen und Kunden begleiten darf. Im Unternehmensbereich ist derzeit die Teamentwicklung ein grosses Thema. Viele Organisationen haben deren Wichtigkeit in Zeiten von Homeoffice erkannt und entsprechende Aktivitäten in den Jahreszielen verankert.

Die meisten Menschen erreichen ihr Ziel nicht, obwohl es ihnen ernst ist mit den guten Vorsätzen. Woran scheitern sie?

Oftmals werden schon die Ziele suboptimal oder unrealistisch formuliert und Zwischenziele und Erfolgserlebnisse fehlen. Vorsätze umsetzen bedeutet zudem in den meisten Fällen eine Veränderung von alten, beziehungsweise der Schaffung von neuen Gewohnheiten. Der aktuellen Studienlage zufolge erfordert dies je nach Komplexität 21 bis 90 Tage, was durchaus einiges an Durchhaltewillen erfordert.

Wie gelingt es, am Ball zu bleiben und nicht nach kurzer Zeit wieder in alte Gewohnheiten zurückzufallen?

Durch fortlaufende Planung der konkreten, realistischen, im Idealfall messbaren Zwischenziele, er-

fährt man immer wieder motivierende Erfolgserlebnisse. Das mit sich selbst vereinbarte Endziel sollte dabei immer im Auge behalten werden. Oft hilft es auch, sich Verbündete zu suchen. Die Chance auf einen Sieg über den inneren Schweinehund erhöht sich massiv, wenn man beispielsweise mit anderen zum Sport verabredet ist. Mit kleinen Rückschlägen, die in jedem Prozess dazu gehören, gilt es achtsam und wohlwollend umzugehen. Statt zu resignieren, sofort wieder nach vorne schauen und den Fokus auf Motiv und Zielzustand lenken.

Wie kann man sich am besten selbst motivieren?

Da gibt es unzählige Methoden, deren Wirkung sehr individuell ist. Jeder Mensch hat seine eigenen Faktoren, die ihn motivieren.

Gewinnspiel

Für die LeserInnen des Rheintaler Boten hat Mentalcoach Robin Egloff auf www.vorsatze.ch einige kostenlosen Motivationstricks aufgeschaltet. Mit etwas Glück kann man dort sogar ein Ticket für einen seiner sechswöchigen Abendkurse «Vom Vorsatz zur Gewohnheit» im Wert von 495 Franken gewinnen. In diesem werden die Teilnehmenden bei der Verwirklichung ihrer individuellen Vorsätze professionell begleitet und von der Gruppe unterstützt.

WAS ICH NOCH ZU SAGEN HÄTTE

Pläne statt Vorsätze

Der Jahreswechsel eignet sich immer gut für einen Rück- und Ausblick. Wo stehe ich in meinem Leben, bin ich glücklich, habe ich meine Ziele erreicht und/oder gibt es Dinge, die ich verändern möchte? Wir halten inne, reflektieren über Vergangenes und formulieren Ziele für das neue Jahr. Kaum verwunderlich also, sind Vorsätze noch immer so beliebt wie jeher. Mehr Sport treiben, Geld sparen und mit dem Rauchen aufzuhören, stehen ganz oben auf den jährlichen Vorsatzlisten. Das Aussprechen von Vorsätzen ist einfach, diese umzusetzen und durchzuhalten dann jedoch um einiges schwieriger. So scheitert der Grossteil der Menschen mit ihren Neujahrsvorsätzen jeweils bereits im Januar. Warum also überhaupt noch

Martina Macias



welche fassen, wenn dadurch das neue Jahr von viel Enttäuschung geprägt ist? Ich bin der Meinung, dass wir statt Neujahrsvorsätzen lieber Pläne für das neue Jahr schmieden sollten – eine tolle Reise, ein Projekt endlich angehen oder auch ganz kleine, alltägliche Veränderungen, die unser Leben erleichtern. Nach bald zwei Jahren im Bann der Pandemie tut es uns allen gut, wenn wir konkret formulierte Pläne definieren, auf die wir uns freuen können. Im besten Fall ganz ohne das Gefühl des Scheiterns und voller Vorfreude.

Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Rheintaler Bote

Vorhersage
Von Donnerstag bis zum Sonntag geht es mit einem stabilen Hoch weiter. Die Folge ist makelloses und wolkenloses Schönwetter. Mit dem Hoch wird auch die kältere Luft langsam abgedrängt. Damit setzen sich für die Jahreszeit sehr milde Temperaturen durch. Tauwetter!

Biowetter
Das Wetter trägt meist zu einer guten Stimmungslage bei. Die Sonne aktiviert Vitamine und Hormone im Körper. Vom schönen Wetter sollte man sich nicht täuschen lassen, denn die Erkältungsgefahr ist nicht zu unterschätzen.

Bauernregel
Spielt die Muck' um Habakuk (15.1.), der Bauer nach dem Futter guckt.

Sonne: Auf- und Untergang
8:10 Uhr 17:01 Uhr
Vollmond: 18.01.2022
13:26 Uhr 4:20 Uhr

Bergwetter
4000 m -10°
3000 m -4°
2000 m 1°
1000 m 4°

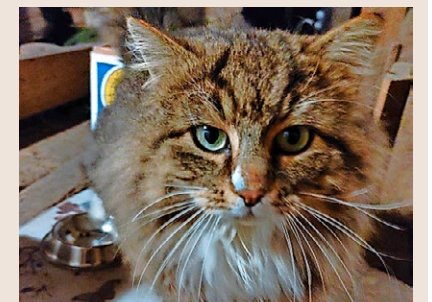
Freitag	5°	-5°
Samstag	6°	-3°
Sonntag	6°	-2°

St. Gallen -1°
Herisau -6°
Appenzell
Vaduz
Glarus 1°
Sargans -8°
Chur 3°
-7°

TIERLI-EGGE

Wer vermisst mich?

Ich befinde mich beim Heldsbergs in St. Margrethen. Ich bin männlich und eher scheu. Bitte melden Sie sich mit Informationen unter 078 801 32 07 beim Tierschutzverein Rheintal. Andere Findeltiere finden Sie unter www.tierschutz-rheintal.ch.



Haben Sie schon das Neueste gehört?

Wir schon! Und bringen es jede Woche in Ihren Briefkasten!

Rheintaler Bote

47'760 Exemplare
info@rheintaler-bote.ch
www.rheintaler-bote.ch
071 844 23 50

