



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 18.01.2024 floatend Uhr | Martin Kürble

Wirf-deine-Vorsätze-über-Bord-Tag

Ein Vorsatz ist das, was ich vor einer Tat, meistens mir selber, sage. Vorsätze können gut oder schlecht sein. Wird vor Gericht eine böse Absicht festgestellt, dann ist das eine Tat mit schlechtem Vorsatz. Nun gibt es aber zum Glück auch die guten Vorsätzen. Die fassen ja viele zum Beginn des neuen Jahres. Hochmotiviert sage ich, was ich alles Gutes in diesem Jahr für mich oder andere tun will. Und dann kommen die Hürden des Alltags. Meistens entscheiden die ersten zwei Wochen, ob dem Vorsatz auch wirklich eine gute Tat folgt. Und deshalb Gratulation an alle, die bis heute mit ihrem guten Vorsatz durchgehalten haben, denn die sind auf einem sehr erfolgversprechenden Weg. Gestern, wie jedes Jahr am 17. Januar, war nämlich der "Wirf-deine-Neujahrsvorsätze über Bord"-Tag. Realisten dürfen da ehrlich sein und aufgeben. Was nicht umzusetzen ist, darf gestrichen werden. Umgekehrt gilt aber auch: Wer diesen Tag übersteht, darf den Motivationsschub spüren und sollte unbedingt dranbleiben. Du schaffst das.

Ich habe übrigens für mich noch eine andere Variante auf Lager: Die Tiny Targets, die kleinen Ziele. Mir ist das Jahr zu unübersichtlich – also gelten meine guten Vorsätze für diese Woche oder diesen Monat: Diese Woche trainiere ich. Nächste Woche melde ich mich bei Anna und Kay, von denen ich so lange nichts gehört habe. Bis zum Ende des Monats achte ich mal auf das, was ich esse. Diese Tiny Targets helfen mir, auf mich und andere zu achten und bewusster zu leben. Und damit sind es wirklich gute Vorsätze, die eine Chance haben, nicht über Bord sondern in die Tat umgesetzt zu werden.

Martin Kürble, Düsseldorf