

# Der Weg zur Zufriedenheit

Das neue Jahr ist oft Anlass, um etwas im Leben zu ändern. Im KIELerLEBEN-Interview verrät Life Coach Anja Worm, warum gute Vorsätze selten durchgehalten werden und wie man sein Leben wirklich ändern kann.

## Anja Worm ...

... ist Master Life Coach und führt seit über 13 Jahren das inlingua Sprachcenter in Kiel. Schon immer hat sie gerne Bücher zur Selbstentwicklung gelesen. Seit ihrer Ausbildung bei Top-Coach Petra Bock an der Coaching-Akademie in Berlin berät sie Menschen auf Augenhöhe. Ihr Schwerpunkt ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Berufung zu finden und zu leben. [www.anjaworm.de](http://www.anjaworm.de)



Master Life Coach Anja Worm

## KIELerLEBEN: Abnehmen, Sport treiben oder das Rauchen aufgeben – wie kann man seine guten Vorsätze durchhalten?

Anja Worm: Gute Vorsätze sind oft schnell getroffene Entscheidungen. Das Warum ist meist nicht geklärt, die Handlung nicht hinterfragt. So scheitern viele bereits nach wenigen Tagen. Besser ist es, sich zu fragen: „Was ist mein Ziel, und warum will ich etwas überhaupt?“ Wenn das Warum stark genug ist, dann kommt der Rest fast von alleine.

## Man sollte also keine guten Vorsätze für Neujahr machen?

Jein. Wenn man etwas verändern möchte, sollte man es nicht auf Neujahr legen. Dieser Zeitpunkt ist extrem belastet. Man macht sich viel Druck und denkt: „Im neuen Jahr muss alles anders werden!“ Das ist kontraproduktiv und führt oft zu Frust. Wenn man etwas verändern möchte, dann ist jeder Tag dafür geeignet.

## Wenn man etwas verändern möchte, wo beginnt man dann am besten?

Wenn man z. B. mit dem Rauchen aufhören möchte, ist es wichtig, hinderliche Denkmuster zu erkennen und zu verändern, bevor man das Rauchen einstellt. Wenn man z. B. denkt, dass Rauchen eigentlich cool ist und Freunde einen als Nichtraucher nicht mehr mögen, wird man bei der nächsten Gelegenheit wieder zur Zigarette greifen.

## Das heißt, man sollte positiv denken?

Positives Denken allein reicht nicht. Wir sind alle von unseren Eltern, dem Umfeld und der Gesellschaft geprägt worden. Diese Prägung hat sich in Form von Denkmustern im Kopf festgesetzt. In unserem Beispiel glaubt man irrtümlich, dass das Rauchen an die Beliebtheit und die Zugehörigkeit gekoppelt ist. Solange man das denkt, wird das Aufhören schwierig werden.

## Was würden Sie raten, wenn jemand mit der eigenen Situation oder dem Leben unzufrieden ist und schnell etwas verändern möchte?

Das hängt vom speziellen Fall ab. Generell gilt, dass man wieder achtsam für die schönen Momente werden und sie genießen sollte. Auch jeden Tag etwas Kleines im Alltag zu verändern, kann schon helfen. Sei es, dass man z. B. das Fahrrad anstatt des Autos für den Weg zur Arbeit nimmt. Das löst oft viel aus, öffnet den Blick und lässt einen vieles klarer sehen. Für größere Veränderungen sollte man sich gute Fragen stellen wie z. B. „Was genau will ich verändern? Warum? Und wie viel Veränderung möchte ich?“

## Kleine Veränderungen, ist das der Weg zum Glück?

Für mich ist Glück etwas, das man in ausgewählten Momenten erfährt. Ich denke, man sollte sich fragen „Wer bin ich und was will ich?“ und die Antwort in den Alltag integrieren. Man sollte so leben, wie es einem entspricht. Das geht natürlich nicht immer zu 100 Prozent. Wir müssen alle Sachen machen, die uns nicht gefallen. Aber der Weg zur Zufriedenheit ist, der inneren Stimme zu folgen und mehr auf das Bauchgefühl zu hören.

Das Interview führte Kerstin Kristall