

Vorsätze einmal anders

# „Ja sagen zur Lebensfreude“

Gesundheit und Zufriedenheit im neuen Jahr: Ein Personal Coach gibt Tipps, wie das gelingen kann.

VON ERNST MAURITZ

Warum scheitern viele Menschen so rasch mit ihren Neujahrsvorsätzen? Warum schaffen es so viele nicht, zufriedener zu leben? „Weil wir unseren Eros – die Lebensfreude und Lebenskraft, die in uns steckt – nicht zulassen“, sagt der Personal-Coach und Buchautor Dr. Manfred Greisinger.

**KURIER:** Ist es nicht etwas Positives, wenn sich jemand vornimmt, ab Montag nicht mehr zu rauchen?

**Manfred Greisinger:** Grundsätzlich natürlich, aber es fehlt zu meist an der Leidenschaft, die für einen Erfolg notwendig wäre. Viele machen sich voller Disziplin einen Plan mit X Punkten, was sie nicht alles ändern wollen. Aber meist ist das nur eine Fessel, ein ungeliebter Zwang, etwas tun zu müssen, was man eigentlich gar nicht will.

Wie kann man das ändern?

Indem man sich ein größeres positives Ziel sucht – der Raucher, der aufhören will, etwa das Ziel „Ich will heuer erstmals einen Halbmarathon

laufen“. Der Wille, das zu erreichen, kann Motivation sein, das Rauchen aufzugeben. Es klappt also nicht mit eiserner Disziplin, sondern nur mit Lebensfreude.

Was ist denn so schlecht an Disziplin?

Sie ist dann schlecht, wenn sie dazu führt, dass Menschen Ihre Wünsche und Gefühle völlig unterdrücken. Ein Beispiel: Sie sehen am Gang einen Kollegen aus einer anderen Abteilung. Ihr erster Gedanke ist Vorsicht und Ablehnung: „Nur ja kein Gespräch, wer weiß, was der wieder von mir will.“ Wer so denkt, geht von vornherein davon aus, dass ihm nur Negatives widerfährt. Unser Eros denkt anders: Er sagt Ja zu einem netten Wort, einem kurzen Gespräch, einer Kontaktaufnahme – Ja zu einer Möglichkeit.

Auf die Neujahrsvorsätze umgelegt heißt das dann: Wir sollen 2007 offener sein, mehr Ja als Nein sagen?

In diese Richtung: Öfter Ja sagen zu einem Gespräch zum Beispiel, zu einer Begegnung. Oder sich endlich mit Menschen treffen, mit denen man das schon ewig geplant, dann aber doch immer wieder auf die lange Bank geschoben hat. Stellen Sie sich die Frage: Was wollen Ihr Eros, Ihre Lebenskraft, Ihre Leidenschaft in Ihnen tief drinnen? So erhalten Sie Ihre Lebensfreude.

Aber kommen dann nicht viele zu dem Schluss, „Ich würde ja dies oder das gerne tun, aber das geht halt nicht wegen des Zeitmangels, des Chefs, der Kollegen, der Familie...“

Das höre ich in jedem Seminar. Diese

Haltung macht es uns einseits leicht, vieles nicht anhen zu müssen – weil wir unsreden, dass es wegen der anren eh nicht geht. Aber letzt

kann das auch sein

krank mach

Denn mit die

Selbstbetrug k

man nicht

Dauer leben. M

ne Erfahrung

Wir leben un

Möglichkeiten

Sehnsüchte nur

30 Prozent. Et

zu verändern, r

Türen zu öffnen

Menschen, zu Ide

zu Projekten – ist

dem Ja zur eige

Kraft möglich.

ängstlichem Einig

hingegen, mit Ar

vor seinem Potenz

kommt niem

weiter.



KURIER

WIEN

MITTWOCH, 27. DEZEMBER 2006  
NR. 357 / 0,90 €

www.kurier.at

## Philosophie: Glück mit Eros und ICH-Marke

**Zur Person** Der Trainer und Coach Dr. Manfred Greisinger gilt als Pionier des „Personal Branding“: So wie es bei Produkten Marken gibt, sollte jeder Mensch versuchen, seine eigene, unverwechselbare „ICH-Marke“ zu schaffen. Dieses Thema unterrichtet er auch an der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt.



EDITION STOA REICH

winnen und seinen „Eros“ – seine Lebenskraft – aktivieren kann. In seinem Buch „Ihr ICH als unverwechselbare Marke“ (Edition Stoa-reich, 22 €) zeigt er Wege auf, zu sich selbst zu finden.

Internet [www.stoa-reich.at](http://www.stoa-reich.at)  
☎ 01/504 46 63

**Buchtipps** Manfred Greisinger, Eros of work & life, Edition Stoa-reich, 22 €. In seinem neuesten Buch beschreibt er Möglichkeiten, wie man in Beruf und Privat-leben mehr Freiräume ge-

