

Heute mit:  
Das war 2014 -  
der Jahresrückblick

# Westfälische Nachrichten

## Wie gute Vorsätze funktionieren



**WARENDORF.** Weniger Alkohol, bessere Ernährung, mehr Sport – ewig die gleichen Vorsätze über Jahre hinweg und irgendwie wird nie was draus. Warum ist das so? Und wie kann man Vorsätze wirklich in Taten umsetzen? Antworten darauf weiß der Warendorfer Coach und Kommunikationstrainer Bernd Rüter.

# Vorsätze müssen Lust machen

Coach Bernd Rüter zum neuen Jahr

Von Peter Sauer

**WARENDORF.** Der Jahresanfang ist die Zeit der guten Vorsätze. Doch viele Vorsätze verpuffen wie Blindgänger im Silvesterfeuerwerk. „Nur wenn der gefasste Vorsatz auch zu uns persönlich passt und wir ihn wirklich mit voller Lust wollen“, sagt Bernd Rüter, „werden wir ihn auch erfolgreich in die Tat umsetzen können.“ Der 66-jährige Warendorfer ist seit 30 Jahren Coach und Kommunikationstrainer (betreibt die Kommunikationsschule „Im Dialog“). Das Glück seiner Mitmenschen liegt ihm am Herzen.

Vorsätze sollte man sich, so Rüter, nicht aufschwätzen lassen und für sich selbst nur dann treffen, wenn man ein sicheres Gefühl hat. „Hören sie auf ihre innere Stimme.“ Gute Vorsätze funktionieren dann, wenn man sie als „Wegweiser“ versteht, auf dem Weg zu einem besseren Leben, zum persönlichen Glück. Der Tipp von Rüter: „Einfach klar und verständlich sein eigenes Ziel formulieren.“ Es sei definitiv der falsche Weg, wenn man einfach die Vorsätze von anderen übernimmt oder nur deshalb sich vornimmt, um anderen zu gefallen. „Diese Vorsätze funktionieren nicht“, betont er, denn: „Man muss selbst beseelt sein, es auch wirklich zu wollen.“

Ganz wichtig: Beim Umsetzen der Vorsätze darf man

nichts auf die lange Bank schieben: „Die ersten Schritte müssen innerhalb von 72 Stunden unternommen werden – sonst wird nicht daraus und es bleibt bei der reinen Absicht.“ Was da hilft? Gute Vorsätze einfach aufschreiben und dann aber auch laut vorlesen. „Wenn man dann beim Vorlesen stockt, fehlt das ausreichende Gefühl, dass man auch wirklich zu 100 Prozent hinter den guten Vorsätzen

»Diäten sind alle Käse.«

Bernd Rüter

steht“, sagt Rüter.

Der Coach weiß um die „Päckchen“, kleinere oder größere, die jeder Mensch geschnürt hat, voll mit Sorgen, Problemen und Wünschen. „Wir zeigen sie nicht. Packen sie alle in unseren inneren Kühlschrank und die ganz schwierigen ins total verklemmte Eisfach.“ Um auch nach außen cool zu bleiben. Für Rüter trägt jeder die Kühlschränke in sich. „Das sind unverarbeitete Emotionen und Erlebnisse, die aber eigentlich raus wollen, um sich zu gestalten.“ Für die innere Ruhe sei es wichtig, so wenig gefüllte Kühlschränke in sich zu haben wie möglich, denn auch für emotionale Fächer gibt es ein Haltbarkeitsdatum. Spätestens dann, wenn alles zu viel



„Die inneren Kühlschränke öffnen“ empfiehlt Coach Bernd Rüter, um im neuen Jahr richtig glücklich werden zu können.

Foto: Peter Sauer

wird. Aber so weit muss es ja nicht kommen.

Zurück zu den guten Vorsätzen. Was ist denn, angesichts des Winter-Weihnachtsspecks mit Abnehmen? Klare Antwort von Coach Rüter: „Diäten sind alle Käse!“ Seine Begründung: „Man muss so viele liebgewonnene Gewohnheiten ändern, nimmt sich so viel Lebenslust, der Preis ist zu hoch.“ Rüter empfiehlt eher in kleinen Schritten vorzugehen. „Ich nehme keinen Zucker mehr.“ Und wie hat das funktioniert? „Ich hasse Spinnen. Und ich stelle mir einfach vor, da wären

gehäckselte Spinnen im Zucker.“ So erzeugt Zucker bei Rüter statt dem früheren verlockenden Süßegefühl jetzt ein abstoßendes Ekelgefühl. So schlägt der 66-Jährige seinem Unterbewusstsein ein Schnippchen.

Ein gut zu erfüllender Vorsatz ist für Rüter, der erst im Alter mit dem Tauchsport anfang, dass man auch als Erwachsener sich die kindliche Neugier bewahrt, dass man offen bleibt für Neues, um über den eigenen Tellerand zu schauen. „Aus Unbekanntem kann Bekanntes werden, vorhandene Unsicherheit kann sich durch

neue Impulse in Sicherheit verändern. Die Zukunft ist der Ort aller Möglichkeiten.“

Eine wichtige Grundverhaltensweise empfiehlt Rüter zum Neuen Jahr: „Einfach gelassener werden, loslassen bei Dingen, die wir ohnehin nicht beeinflussen können.“ Und bei anderen Sachen? Da zitiert Rüter den Gründer des Franziskanerordens Franz von Assisi: „Den Mut zu haben, zu ändern, was möglich ist.“ Der Warendorfer Coach wünscht sich Frieden für 2015. „Daran können alle aktiv mitarbeiten, auch im Kleinen.“ | [www.ruether.de](http://www.ruether.de)