

Same procedures every year?



Wieder gute Vorsätze für 2011 um endlich nachhaltig über die Trennlinie zwischen Glück und Misserfolg zu springen? Persönliche Bilanzen taugen mehr.

Marlies Buxbaum

Sie gehören zum Jahreswechsel wie der Donauwalzer und das Geläute der Pummerin: die guten Vorsätze, die uns im neuen Jahr endlich – dieses Mal aber wirklich! – unserem Ideal von schön, schlank, gebildet, vermögend, rauchfrei oder sportlich näherbringen sollen.

Klar, wir wollen in unserer wettbewerbsgetriebenen Welt ein wenig mehr den faltenfreien Siegertypen in Hochglanz-Magazin-Rankings ähnlicher werden, deren weltläufige Erfolgsgeschichten uns die Banalität unserer mürben Durchschnittsexistenz so verächtlich spüren lassen.

Also haben wir gelernt, etwa ab dem Teenageralter, jährlich listenweise gute Vorsätze zu formulieren: von Mathe lernen über Kalorien zählen, Geld sparen, Job wechseln oder Marathon laufen – alles, was die Trennlinie zwischen Glück und Misserfolg für uns zu definieren scheint, ist darin enthalten. Und im Wandel der Zeit hat uns bei jedem neuen Vorsatz die Aura des Jahreswechsels ermutigt, an dessen sichere Verwirklichung auch fest zu glauben.

Geholfen hat das alles nichts. Verhaltensmuster ändern, das ist alles andere als einfach. Irgendwann, etwa ab Ende Februar, schleicht sich dann das nagende Gefühl des Versagens ein, und alsbald sind wir

mitten drin im Kopfkino von Selbstabwertung und Erfolglosigkeit.

Bevor wir heuer den nächsten Vorsatz fassen, sollten wir uns fragen, ob unsere gute Absicht wirklich etwas mit uns selbst zu tun hat oder ob wir nicht außen-gesteuerten, kaufkraftfördern-den Trugbildern von Glück und Erfolg aufsitzen.

2. Teil

Nehmen wir uns vor, uns nichts mehr vorzunehmen. Stattdessen bietet das Jahresende eine gute Gelegenheit für einen Rückblick, eine persönliche Bilanz: Was ist richtig gut gelaufen, was hat mich persönlich weitergebracht? Was habe ich gelernt? Woran knüpfte ich im neuen Jahr an? Auf diese Weise kann jeder von uns viel über die eigenen Wünsche und echte Bedürfnisse erfahren – und das bewirkt Veränderungen, möglicherweise viel schneller als alle guten Vorsätze, die mit persönlicher Autonomie wenig zu tun haben. Die so gewonnenen Erkenntnisse können durchaus Zielvorgaben für das neue Jahr generieren – müssen aber nicht.

Statt guter Vorsätze reicht es, wenn wir uns vorneh-

men, das Beste aus unserem Leben zu machen und uns selbst ein Jahr lang bewusst durch eine rosarote Brille zu betrachten. Das nämlich kostet weder Geld noch Energie und bringt uns jedenfalls ein besseres Selbstwertgefühl. Ob uns das am Ende glücklich

und erfolgreich macht? Gut möglich! Probieren wir's aus.

➔ Marlies Buxbaum, Inhaberin des Beraterzentrums Dorotheergasse und Vorsitzende des STANDARD-Stipendienbeirats. www.bzd.at

Nicht nur zu WEIHNACHTEN



CORTIS NÄHRWERT

Herbergsuche in der stillen Nacht

Zumindest in der Theorie ist Weihnachten ein Fest, bei dem die Familie sich in trauter Harmonie vor wohlgefüllten Schüsseln einfindet, nachdem zuvor musikalische Stimmungsmacher im Lichterglanz des Baumes (und aus alkoholisch wohlgestimmten Kehlen) intoniert wurden. Letzteres ist auch ein Grund, warum nur die engsten Verwandten erwünscht sind. Doch derlei Traditionen geraten ins Wanken – längst gilt der verwandtschaftliche Ruf nicht mehr allen als Befehl, am Hl. Abend geschneuzt und gekampelt, mit Geschenken bewehrt, zu erscheinen. Das haben auch die Wirten erkannt. Die Stadt Wien hat (siehe unten) eine nicht ganz einfach abzurufende Liste parat, in der einige durchaus bemerkenswerte Kandidaten für einen Abend abseits der Familie vermerkt sind. Neben den mehr als anständig beleumundeten Hotelrestaurants At Eight, Unkai, Collio (der Zweihäuber im Hotel Triest!) oder Weinbistro im Palais Coburg fällt auf der Liste das skurrile, küchenmäßig aber mehr als fite Restaurant 1070 (im 7. Bezirk) auf. Wer weihnachtmäßig gar nicht belästigt werden möchte, sollte sich an Ethno-Optionen halten: Nam Nam (1070, indisch), Green Cottage (1050, chinesisches) oder der Dauerbrenner Kent (1160, türkisch). Auf www.wien.gv.at die Suchbegriffe „Lokale, Weihnachten“ eingeben und bei den Ergebnissen rechts unter „Service- und Beratungsstellen“ anklicken.

KARRIERENSTANDARD, BILDUNG & KARRIERE

Redaktion: Karin Bauer (Leitung), karin.bauer@derStandard.at, Heidi Aichinger, heidi.aichinger@derStandard.at, Gudrun Ostermann, gudrun.ostermann@derStandard.at, **Anzeigen:** Michael Kaiser (Leitung), Sonja Schneider-Neumann, Alexandra Sieber, Natalija Schmid (+43/1) 531 70, DW 291, karrieren@derStandard.at
Bildung & Karriere: Daniela Cech, (+43/1) 531 70, DW 424, daniela.cech@derStandard.at
Chiffre-Post: Standard Verlagsges. m. b. H., 1014 Wien, Herrengasse 19–21, chiffre@derStandard.at

SU

6	4
	6
	9

	9
2	
	1
	6
	5
	3

Auflösung R

8	4	6
1	2	5
7	3	9
5	7	4
6	1	3
9	8	2
4	5	1
2	6	7
3	9	8

Spielregeln: Einmal in jeder Zeile und in jeder Spalte in der nächsten Spalte Zahlenrätsel au

assistent/in