

# LASS LOS, WAS DICH FESTHÄLT

---



*Zielstrebigkeit gilt in unserer Kultur als gute Eigenschaft. Wer sich Ziele steckt und alles daran setzt, diese auch zu erreichen, der weiß, wohin er sein Leben steuern will. Und ja, natürlich gehört zum Menschsein dazu, Pläne zu schmieden und Visionen zu entwickeln. Doch manchmal ist es auch gut zu wissen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um loszulassen – und es dann auch zu tun. Das ist mitunter nicht einfach, aber notwendig, um glücklich zu werden, wie unser Dossier zeigt. Sich zu verabschieden von im Wortsinn fesselnden Projekten, die man lange mit sich herumgetragen hat, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Wie Sie die in sich entdecken können, verraten wir Ihnen auf den folgenden Seiten.*

TEXT Mareike Steger  
PSYCHOTEST Daniela Schuster  
FOTOS Petra Rautenstrauch



**SCHWERES WIRD LEICHT.** Drehen sich die Gedanken im Leben verbissen ums Schlanksein und/oder -werden, lohnt es sich, sich mal ganz ehrlich zu fragen: Was würde sich wirklich in meinem Leben verändern, wenn ich das Ziel „Fünf Kilo weniger“ erreicht hätte? Als Antwort darauf wird die Waage wahrscheinlich aus dem Badezimmer fliegen ...

## LASS LOS, WAS DICH FESTHÄLT

# Aufhören, nicht aufgeben

VON klein auf lernen wir, dass es wichtig ist, an etwas dranzubleiben. Und bemerken mitunter gar nicht, *dass die Sache unseren Bedürfnissen nicht mehr entspricht* oder uns das verbissene Festhalten daran gar belastet. Dann ist es Zeit, aufzuhören. Mit Sich-selbst-Aufgeben hat das aber nichts zu tun!

**S**ie tragen Titel wie *1.000 Orte, die Sie sehen sollten, bevor Sie sterben*, *101 Dinge, die Sie getan haben sollten, bevor das Leben zu Ende ist* oder *1.000 Rezepte, die man probieren sollte, bevor man tot ist*. Es sind Bücher, die uns sofort ein mieses Gefühl geben und ein schlechtes Gewissen machen. Weil sich doch in dem einen Leben, das wir haben, all unsere Wünsche, Träume und Pläne eh schon nicht ausgehen.

Dennoch springen wir auf solche Titel an. Warum? Weil sie auf etwas zutiefst Menschliches fokussieren: Ziele. Sie treiben uns an und sind wie der Steuermann unseres Lebensschiffs. „Ziele geben uns Sicherheit und Orientierung“, sagt Psychologin Christine Hoffmann.

**KRANKMACHER ZIEL.** Und wir verfolgen sie, um damit unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wer etwa seine Karrierepläne durchzieht, versucht damit, sich seinen Wunsch nach Anerkennung zu erfüllen. Deshalb lassen sich Ziele

„Wer von Zielen ablässt,  
die ihn quälen, lebt gesünder, belegen Studien.“

auch so schwer abhaken. „Doch Bedürfnisse können wir auf verschiedene Weise befriedigen, nicht nur mit EINEM Ziel“, betont Expertin Hoffmann. Wer dies weiß, dem fällt es leichter, jenen Zielen adieu zu sagen, die zur Belastung geworden sind. Und man tut gut daran. Studien wie jene von Motivationsforscher Carsten Wrosch stellen nämlich fest: An unerreichbaren Lebenszielen festzuhalten, kann krank machen. Die Studienteilnehmer, die sich nicht von aussichtslosen Zielen lösen konnten, litten ▶

### Lebensziel: Abnehmen ...

... und wie es Vera (34) nach zig Diäten endlich sein ließ.

Meine Mutter ist ziemlich beleibt: Sie wiegt über 100 Kilo. Schon als ich ein Kind war, sagte sie zu mir: „Iss nicht so viel, sonst schaust du eines Tages aus wie ich.“ Schlanksein war daher immer ein Thema für mich. Ich war fixiert aufs Abnehmen. Dabei bin ich ganz normal, wiege 65 Kilo bei 1,68 Metern. Doch 60 Kilo waren immer mein Traum. Wenn ich die erreiche, so dachte ich, wäre das Leben lebenswerter.

In meinen Singlephasen stellte ich mich oft nackt vor den Spiegel, dachte voller Wut, „Wer will denn so eine?“ – und plante, mal wieder abzunehmen. Auch, weil ich in Beziehungen Partner erlebt hatte, die sagten: „Du schaust aber eines Tages nicht aus wie deine Mutter?“ Das blieb picken.

**KASTEIUNG.** Jahrelang probierte ich, die besagten fünf Kilo runterzubekommen, schraubte an meiner Ernährung herum, ließ Kohlehydrate weg, strich Süßes ... Spaß am Essen hatte ich kaum noch, doch auf der Waage tat sich nicht viel. Beides hat mich geärgert. Vor vier Jahren ging ich zu den *Weight Watchers*. Am Ende wog ich drei Kilo weniger. Aber glücklicher war ich nicht. Und ewig mein Essen in Punkte umzurechnen: Das war ich nicht.

Nach zwei Jahren kamen die drei Kilo zurück. Ich hätte mich kasteien müssen, um dauerhaft weniger zu wiegen – ein Verlust an Lebensfreude. Kurz danach fiel mir ein älteres Foto in die Hände: „Ich schau ja richtig fesch aus!“, dachte ich. Das half, mich vom „Schlanker sein wollen“ zu lösen. Anderes ist mir wichtiger geworden, etwa gut im Job zu sein. Schönheit ist eh vergänglich. Ich bin jetzt dankbar dafür, wie gut mich mein Körper durchs Leben bringt. Mein Ziel ist nicht mehr, weniger zu wiegen, sondern so zu bleiben, wie ich bin. Diese Neuausrichtung hat mich enorm erleichtert.

unter Migräne, Depressionen und Magenschmerzen – und in ihrem Blut ließen sich erhöhte Werte eines Proteins nachweisen, das mitverantwortlich gemacht wird für Herzerkrankungen, Diabetes und vorzeitiges Altern. Jene Probanden hingegen, die ihre unrealistischen Ziele aufgaben, fühlten sich körperlich besser und weniger gestresst.

**DAS NENNT MAN LEBEN.** Jeder, der das Teenageralter überschritten hat, muss akzeptieren, dass das Leben manchmal ganz anders verläuft, als er oder sie es sich ausgemalt hat. Menschen, Jobs, Erfahrungen kommen und gehen. Dennoch bestreitet natürlich niemand, dass Abschiednehmen und Aufhören schwerfallen – ganz besonders dann, wenn es darum geht, einmal gefasste Ziele loszulassen. Nicht nur, weil sie über die Jahre ein Teil unserer Identität geworden sind, sondern auch, weil unser Hirn auf Trennung – nicht nur von Menschen, auch von Plänen und Vorstellungen – mit erhöhten Dopamin- und Noradrenalinwerten reagiert. Sprich: Wir bekommen Angst.

## „Auf Trennung reagiert unser Gehirn mit Panik.“

**SPÄTE REUE.** Doch es lohnt sich, Ziele zu analysieren, zu schauen: Sind sie noch die richtigen Steuermänner für mein Lebensschiff oder muss ich meinen Kurs korrigieren? Nicht hilfreich dabei sind ganz sicher Bücher wie die eingangs erwähnten, die wahnwitzige To-Do-Listen erstellen – und bezeichnenderweise alle mit der Furcht vor dem Tod hausieren gehen. Seien Sie versichert: Am Ende des Lebens bereut kaum ein Mensch, etwas NICHT gekocht, bereist oder aber getan zu haben.

Mit einer Ausnahme, wie die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware herausfand. Für ihr Buch *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen* (€ 20,60, *Arkana*) hat sie todkranke Menschen dazu interviewt, was sie in ihrem Leben rückblickend hätten anders machen wollen. Auf der Liste standen Aussagen wie „Ich bereue, den Kontakt zu meinen Freunden nicht gehalten zu haben“ oder „Ich wünschte, ich wäre mir selbst treu geblieben, statt so zu leben, wie es andere von mir erwarteten“ ganz oben. In der Rückschau hätten die Befragten zudem lieber mehr Zeit mit ihren Lieben verbracht, anstatt so viel zu arbeiten. Von Zielen, die man im Job, am Konto oder in fernen Ländern gern noch erreicht hätte, war hingegen nicht die Rede. Warum also meinen wir, unser Leben(sglück) hinge davon ab? Lassen wir sie doch einfach los.

**MUT BEWEISEN.** „Loslassen ist nicht dasselbe wie Aufgeben, ganz im Gegenteil. Loslassen erfordert eine gehörige Portion Mut“, sagt Ware. Auf den folgenden Seiten finden Sie mutmachende Gedanken und Beispiele.

### Lebensziel: Uni-Abschluss ...

... und warum Pia (39) heute auch ohne Diplom gut klarkommt.

Ich bin freiberufliche Projektmanagerin in einer angesehenen Kommunikationsagentur mit gutem Honorar. Mein Anglistikstudium habe ich nie beendet. Aus Zeitgründen: Ich war durch ein Praktikum in einen Job hineingerutscht, der mir Spaß machte, in dem ich mich weiterentwickeln konnte. Mit Mitte 20 war ich Managerin, während viele Freundinnen noch studierten.

Doch mein Vater sah in mir nur die Studienabbrecherin. Manchmal sagte er sogar, ich sei dumm. Das kränkte mich wahnsinnig, mittlerweile sehen wir uns kaum mehr. Dennoch hatte ich seinetwegen lange das Gefühl, ich müsste in mein Leben mit Job, kleiner Tochter, Patchworkfamilie und Haus noch einen Uni-Abschluss quetschen. Als ich noch Single war, habe ich mal zehn Monate an einer Fern-Uni BWL studiert. Es hat mich mehrere tausend Euro gekostet. Hinterher habe ich mich über das verlorene Geld geärgert, denn ich bin die Sache nur halbherzig angegangen.

**FREMDE ERWARTUNGEN.** Ziele loszulassen ist nicht gerade meine Stärke. Als ich vor zwei Jahren unter Panikattacken litt, machte ich eine Gesprächstherapie. Man denkt ja oft, man muss bestimmte Ziele haben und auch erreichen. Oft sind das aber gar nicht die eigenen Ziele, sondern sie resultieren aus den Erwartungen anderer. Genau darum ging es in meiner Therapie. Der einzige Weg, sich von diesen fremden Zielen zu lösen, ist: sich selbst wertzuschätzen. Ich muss mir selbst im Klaren darüber sein, was ich will – und danach leben. Zum Teil habe ich das schon erfolgreich geschafft. Etwa, wenn es um meine akademische Vergangenheit geht: Ich habe erkannt, dass ich mich an Abschlüssen gar nicht messen lassen will. Ich will gut und gesund mit meiner Familie leben, zufrieden sein.

**EIN GUTES GEFÜHL.** Für meinen Job brauche ich kein Diplom. Keinen einzigen Vorteil hätte ich dadurch. Seit 13 Jahren arbeite ich in der Branche, habe einen guten Ruf. Bewerbe ich mich für eine neue Stelle, bekomme ich meist am selben Tag eine Zusage – ein gutes Gefühl. Ich kann mir sogar erlauben, nur das halbe Jahr zu arbeiten, um mehr für mein Kind da zu sein. Auf *Pinterest*, wo ich Sinnsprüche abonniert habe, erreichte mich letzters dieser: „In the end, only three things matter: how much you loved, how gently you lived, and how gracefully you let go of things not meant for you.“ Da war es wieder, das „Lass los!“.

Mittlerweile weiß ich: Ich zerbreche nicht daran, Studienabbrecherin zu sein. Und was mein Vater davon hält, ist mir endlich wurscht.



**HUT AB.** Das Leben kommt nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Doch auch ohne einen akademischen Titel, der eigentlich zur Planung gehörte, können wir etwas erreichen, was uns vielleicht sogar glücklicher macht. Wir müssen uns nur frei machen von dem belastenden Ziel.

## LASS LOS, WAS DICH FESTHÄLT

# Ziele(n), aber richtig

DAS Wort „Lebensziel“ sagt es schon: Es geht darum, zu leben. Und weil sich das Leben stetig ändert, gilt es, einmal gefasste Pläne nicht als unumstößlich anzusehen, sondern anzupassen. Ein Gespräch mit Psychologin Christine Hoffmann über *Kosten-Nutzen-Rechnungen mit positivem Ergebnis*.

— **Frau Hoffmann, warum klappt es so oft nicht, dass wir gesteckte Ziele auch erreichen?**

Weil sie oft nicht unsere eigenen sind. Die Frauen, die im Dossier zu Wort kommen, erwähnen nicht zufällig ihre Eltern. Elternhaus und Erziehung beeinflussen unsere Entwicklung enorm. Viele Ziele, die wir uns setzen, haben wir von unseren Eltern übernommen – bewusst oder unbewusst. Machen uns diese Ziele unglücklich, gilt es sich klarzumachen: Sie repräsentieren nicht unsere eigenen Bedürfnisse! Wichtig ist auch zu wissen: Wir können Bedürfnisbefriedigung mit unterschiedlichen Zielen erreichen. Und umgekehrt kann ein Lebensziel unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen. Beides ist fehleranfällig.

— **Ein Beispiel bitte!**

Viele verbinden etwa das Bedürfnis nach Anerkennung mit der Karriere. Wer nun alles daran setzt, diesen Weg zu gehen, aber nicht vorankommt, ist frustriert und sieht womöglich nicht, dass das Bedürfnis auch anders zu befriedigen wäre: durch gute Freunde etwa.

— **Und wie kann uns ein Lebensziel, das unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt, unglücklich machen?**

Wer ein Haus besitzen will, strebt nach Sicherheit, möchte einen Platz für die Familie schaffen oder selbst etwas Bleibendes kreieren. Das Ziel „Hauskauf“ gehört für viele einfach zum Leben dazu, ohne es groß zu hinterfragen. Es bedeutet aber eben

Sich Ziele zu setzen, gehört zum Menschsein dazu. Und jene, die behaupten, sie hätten keine Ziele und es sei ihnen wurscht, was sie beruflich werden, haben zumindest Nicht-Ziele. Sie können also sehr genau angeben, was sie NICHT wollen. Eine

Herausforderung ist es aber, wirklich zu wissen, was uns Freude macht. Dazu müssten wir uns hinsetzen und genau überlegen, was wir erreichen wollen. Und wie wir dorthin kommen.

— **Klingt dennoch, als sei man ohne Vision besser dran: Kein Druck, keine Enttäuschung ...**

Menschen ohne konkrete Ziele haben durchaus eine Stärke: Oft gelingt es ihnen sehr gut, im Hier und Jetzt zu leben. Zu spüren, was man gerade jetzt braucht, ist wichtiger als zu wissen, was man in drei Jahren machen will. Setzen Sie sich also Miniziele. Die erreichen Sie auch und fühlen sich gut. Je größer hingegen die Ziele sind, desto weniger wahrscheinlich ist der Erfolg.

Deshalb sind Langzeitziele, etwa die berühmten Fünf- oder Zehn-Jahres-Pläne, fragwürdig und können zur Belastung werden. Wenn man etwa auf Biegen und Brechen in einer Firma bleibt, nur weil man meint, das gehöre dazu, um in fünf Jahren eine



**MANNO-MANN.** Ja, man kann sogar Menschen loslassen. Und das sollte man auch, wenn die zur Belastung werden – selbst wenn Sie sonst danach streben, mit jedem gut auszukommen.

auch: Kredite aufnehmen, viel arbeiten, um sie abzuzahlen, womöglich Streit mit der Familie, weil alles stressig ist.

— **Wäre es also besser, einfach ins Blaue hineinzuleben?**

höhere Position bekleiden zu können, kann das unglücklich machen.

— **Ein Ziel aufzugeben, muss also kein Versagen sein?**

Nein, gar nicht. Die Kunst ist, einmal gefasste Lebensziele nicht als unumstößlich anzusehen. Es ist zwar schön, wenn man die Gegenwart von der gewünschten Zukunft abhängig macht. Aber manchmal sind Ziele an die Gegenwart anzugleichen. Das Leben bringt ja auch ständig Zielkon-

„Viele Ziele sind konstruiert. Und wir hinterfragen sie oft gar nicht.“

flikte mit sich. Etwa der berufstätigen Mutter: Bleibt sie länger im Büro, um eine Sache zu Ende zu bringen, hat sie womöglich ein schlechtes Gewissen. Denn sie verletzt damit ihr anderes Ziel – eine gute Mutter zu sein, die pünktlich zu Hause ist. Auch da ist der Augenblick entscheidend: Sie muss sich fragen: „Was ist mir in diesem Moment wichtiger? Und (wie) lassen sich beide Ziele vereinbaren?“

— **Wann sollten wir Ziele loslassen?**

Wenn ich nicht mehr berauscht bin von ihnen. Denn Lebensziele, die wir nicht mehr attraktiv finden, sind sinnlos. Spüre ich also nur Belastung, ein ungutes Gefühl oder merke, dass mein Bedürfnis dadurch nicht erfüllt wird, sollte ich mich fragen: Ist das tatsächlich noch mein Ziel? Oder gehe ich womöglich den falschen Weg?

— **Wie weiß ich das dann?**

Dafür gibt es eine Regel: Wenn wir mit sehr viel Aufwand versuchen, ein Ziel zu erreichen, aber es klappt nicht, dann sollten wir etwas ander(e)s machen. Das ist eine simple ▶

## Neue Chancen

*Warum sollte jeder Mensch loslassen können? Therapeut Stefan Hammel nennt gute Gründe.*

Jeder Mensch, der sich im Loslassen übt, ermöglicht es sich selbst, dass in seinem Leben Raum für Neues entsteht. Daneben hat Loslassen eine spirituelle Dimension, die dem Leben Würde und Schönheit verleihen kann. Wenn es mir gelingt, jeden Tag des Lebens als ein Geschenk zu betrachten, und die Chancen, die er mir gibt, zu feiern, wird es leichter, Hoffnungen, Gewohnheiten, Besitz und sogar Menschen loszulassen und sich auf Unerwartetes einzulassen. Loslassen besteht dann in der zunehmenden Übung darin, das Leben dankbar zu empfangen und in allem eine Chance zu sehen.

Etwas Altes, das wir nicht halten können, loszulassen, kann heißen, eine unglückliche Geschichte weiterzuerzählen bis zu ihrem guten Ende. Wenn die Geschichten, die wir über unser Leben erzählen, ein gutes Ende finden, ist das

ein Wert an sich – denn Geschichten mit einem guten Ende machen uns handlungsfähig, wo schlechte uns lähmen.

Der Blick aufs Loslassen ist ein Blick zurück, auf das Verlorene oder Abzugebende. Ermöglicht wird das Loslassen jedoch oft erst durch den Blick nach vorn: auf etwas Neues, wofür sich das Loslassen des Bisherigen lohnen könnte. Das kann der Blick auf eine mögliche gute Zukunft sein oder auch das Experimentieren mit den noch unbekanntem Möglichkeiten – beispielsweise so zu tun, als ob ich der Mensch wäre, der ich sein möchte, und als ob ich das könnte, was ich können möchte. Das kann zu überraschenden neuen Erkenntnissen über die eigenen Möglichkeiten führen. Neugier ist eine Haltung, die das Loslassen begünstigt.

Stefan Hammel, Hypnotherapeut und Berater, hat ein Buch geschrieben, das lebensnah Denkanstöße gibt, wie man sich etwa von Ehrgeiz, Schüchternheit, Ansprüchen oder dem Expantner löst: *Loslassen und Neues ins Leben lassen. Wegweisende Geschichten* (€ 15,50, Kreuz Verlag). [stefanhammel.de](http://stefanhammel.de)

flikte mit sich. Etwa der berufstätigen Mutter: Bleibt sie länger im Büro, um eine Sache zu Ende zu bringen, hat sie womöglich ein schlechtes Gewissen. Denn sie verletzt damit ihr anderes Ziel – eine gute Mutter zu sein, die pünktlich zu Hause ist. Auch da ist der Augenblick entscheidend: Sie muss sich fragen: „Was ist mir in diesem Moment wichtiger? Und (wie) lassen sich beide Ziele vereinbaren?“

— **Wann sollten wir Ziele loslassen?**

Wenn ich nicht mehr berauscht bin von ihnen. Denn Lebensziele, die wir nicht mehr attraktiv finden, sind sinnlos. Spüre ich also nur Belastung, ein ungutes Gefühl oder merke, dass mein Bedürfnis dadurch nicht erfüllt wird, sollte ich mich fragen: Ist das tatsächlich noch mein Ziel? Oder gehe ich womöglich den falschen Weg?

— **Wie weiß ich das dann?**

Dafür gibt es eine Regel: Wenn wir mit sehr viel Aufwand versuchen, ein Ziel zu erreichen, aber es klappt nicht, dann sollten wir etwas ander(e)s machen. Das ist eine simple ▶



Engeltliche Einschätzung

LOWE/EGK

Echte MÄNNER gehen in KARENZ

Im Schnitt gehen nur 5% der Männer in Karenz. Frauen erledigen immer noch zwei Drittel der unbezahlten Arbeit. Väterkarenz ist ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichstellung.

Mehr Informationen unter: [www.maennerinkarenz.at](http://www.maennerinkarenz.at)

Eine Initiative von:  
BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH  
BUNDESMINISTERIN FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST



**KEIN GLÜCK IM  
BESITZ.** Ein Haus zu  
kaufen oder zu bauen,  
gehört in manchen  
Kreisen einfach dazu.  
Dabei machen uns  
materielle Dinge er-  
wiesenermaßen nicht  
glücklicher. Ziehen  
Menschen kurz vor  
ihrem Tod Bilanz, be-  
reuen sie es jedenfalls  
nicht, keinen *Maserati*  
besessen zu haben.

## WIENERINDOSSIER

Kosten-Nutzen-Rechnung. Zu der gehört auch, sich zu fragen: Was ist am derzeitigen Status quo so schlecht? Und: Was verändert sich wirklich, wenn ich ein Ziel erreicht habe? Wer da ehrlich zu sich ist, bemerkt oft, wie konstruiert seine Ziele sind.

### — *Leicht ist es ja nicht, loszulassen.*

Lebensziele geben ja Sicherheit und Sinn, deshalb verabschiedet man sich ungern von ihnen. Und je größer der Einsatz, der schon geleistet wurde, desto weniger ist der Mensch bereit, loszulassen. Hinzu kommt: Wir lernen schon von Kindheit an, beharrlich zu sein. Loslassen bedeutet für viele daher Aufgeben, eine Niederlage. Andere machen sich wahnsinnig viel Sorgen um die Zukunft – und zahlen so Zinsen für Schulden, die sie nie machen: Etwa wenn die Eltern nie ein Pflegefall werden, die erwachsene Tochter aber schon heute plant, wie die Zukunft dann zu meistern wäre. Besser, sie ist jetzt einfach eine gute Tochter.

### — *Und wie löse ich mich von Plänen?*

Oft nur schrittweise, nicht von heute auf morgen. Als Erstes sollten Sie die Herausforderung akzeptieren, aber auch den momentanen Zustand und die bisherigen Anstrengungen für das bisherige Ziel würdigen, etwa als Lernerfahrung. Danach könnten Sie sich fragen: Was brauche ich, um glücklich zu sein? Braucht es überhaupt ein (neues) Ziel? Denn große Lebensziele, die wir erreichen wollen,

wirken sich selten darauf aus, ob wir glücklicher sind. Die Momente, in denen wir das Leben so annehmen, wie es ist, ohne etwas daran ändern zu wollen, sind selten, aber besonders kostbar. Besteht trotzdem ein Änderungswunsch, ist die wichtigste Frage: Was will ich? Was für ein Mensch möchte ich sein? Welche Partnerin? Welche Mutter? Welche Kollegin? Und was muss ich genau dafür tun?

### — *Das klingt alles nach persönlicher Weiterentwicklung. Macht uns dieses Ziel glücklicher als andere?*

Viele Studien belegen, dass das Erreichen materieller Ziele dauerhaft gesehen nicht glücklicher macht. Selbst ein *Maserati*, auf den man lange hingespant hat, macht nur zwei bis drei Wochen glücklich. Danach ist es so, als hätte man schon immer in so einem Auto gesessen. Über Karriereschritte freuen sich Menschen meist auch nur kurz. Danach spüren sie eher das Mehr an Verantwortung und Belastung. Glücklich machen uns andere Dinge. Dankbarsein beispielsweise. Solche Ziele, die eine innere Stimmung enthalten, sind kraftvoller.

## UNSERE EXPERTIN

Christine Hoffmann ist Psychologin, Trainerin und Coach in Wien. Warum und wie Menschen sich Ziele setzen, ist ein Thema des Selbstmanagements und gehört zu ihren Kernkompetenzen. [ihreloesung.at](http://ihreloesung.at)

## Auf einen Blick

*Sie wollen sich von unrealistischen Zielen befreien? So gehen Sie vor!*

- 1. FRAGEN.** Finde ich mein Ziel noch attraktiv? Belastet es mich? Was würde sich wirklich verändern, wenn ich es erreiche?
- 2. ANALYSIEREN.** Was hat es mich bisher (an Zeit, Emotionen, Geld) gekostet, was kommt noch auf mich zu, um mein Ziel zu erreichen – steht das dafür?
- 3. CHECKEN.** Welches Bedürfnis steht hinter meinem Ziel? Ist das Ziel dafür

- (noch) das richtige? Lässt sich mein Bedürfnis anders abdecken?
- 4. LERNEN.** Würdigen Sie den Einsatz, den Sie bisher erbracht haben.
- 5. LEBEN.** Klären Sie, ob Sie wirklich etwas verändern wollen. Das Leben annehmen macht oft glücklicher.
- 6. NEU ZIELEN.** Sie brauchen doch neue Ziele? Dann ist die wichtigste Frage an Sie: Was will ich? Wie will ich sein? Wie komme ich dahin?

# Dismenol®

Mit Sicherheit Frauensache.

SCHMERZMITTEL  
für die Frau

## ... und Regelschmerzen verfliegen



Für jede Frau das richtige Schmerzmittel:

- Dismenol Ibuprofen 200 mg für **junge Frauen** oder bei **leichten** Schmerzzuständen.
- Dismenol Ibuprofen 400 mg für **erwachsene Frauen** oder bei **mäßig starken** Schmerzzuständen.

Wirksam bei Menstruationsbeschwerden und Begleitschmerzen wie Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



## LASS LOS, WAS DICH FESTHÄLT

# Die Zeit, die bleibt

ZIELE setzen wir uns für die Zukunft. Was aber, wenn man nicht weiß, ob es überhaupt ein Morgen geben wird – weil man sterbenskrank ist? Susan Spencer-Wendel erkennt angesichts ihrer fortschreitenden Nervenlähmung: *Es gibt nur ein einziges Ziel, das lohnt: Heute glücklich zu sein.*

**S**usan Spencer-Wendel ist 44, als ihr die linke Hand plötzlich verkrüppelt erscheint. Im Alltag als Journalistin und Mutter war der US-Autorin die zunächst schleichende Veränderung ihres Körpers gar nicht aufgefallen. Die Diagnose des Arztes ist niederschmetternd: ALS, amyotrophe Lateralsklerose. Nach und nach würde ihr gesamter Körper gelähmt sein.

**NICHTS GEHT MEHR.** „Ich stellte mir vor, wie es wäre, nicht mehr gehen und essen, meine Kinder nicht mehr umarmen und ihnen sagen zu können, dass ich sie liebte“, schreibt Spencer-Wendel in *Bevor ich gehe. Erinnerungen an eine Zukunft ohne mich* (€ 18,50, Heyne), dessen Rohfassung sie größtenteils mit dem Daumen ins iPhone tippt. „Ich versank völlig in diesen Zukunftsszenarien: Wenn ich mich an den Esstisch setzte, dachte ich darüber nach, nicht mehr kauen zu können. Nachts lag ich wach, starrte

## „Warum das Glücklichein aufschieben?“

an die Zimmerdecke und dachte: „Susan, einen Tages wird das hier alles sein, wozu du fähig bist. Und zwar sehr bald.“

Doch dann pfeift sie auf die Zukunft. Susan Spencer-Wendel lebt ab sofort im Augenblick, für schöne Momente mit der Familie – und erfüllt jedem ihrer Liebsten einen Wunsch. Der jüngste Sohn und sie schwimmen mit Delfinen. Ihrer Teenietochter kauft sie in New York ein Brautkleid. Mit der besten Freundin reist sie nach Kanada den Nordlichtern nach. Ihr Buch erinnert daran, das Leben an jedem einzelnen Tag zu lieben, das Glücklichein nicht aufzuschieben. Mehr Heute, weniger Morgen – ein Grundsatz, auf den zielstrebige Gesunde viel zu oft vergessen ...

### Lebensziel: Hauskauf

... und was geschah, dass Jane (38) doch darauf pfiiff.

Mir war die Mietwohnung, in der ich groß wurde, immer peinlich. So mittelmäßig und in einem glanzlosen Nachkriegsbau gelegen. Nach Hause brachte ich selten jemanden. Lieber ließ ich mich von meinen Freundinnen einladen. Mit fünfzehn liebte ich es, die Wochenenden in Rohbauten zu verbringen. Ich malte mir aus, wie wir diese stilvoll einrichten würden. Doch meine Eltern haben letztlich nie eines der Häuser, die wir besichtigten, gekauft. Schon früh beschloss ich, das später nachzuholen. Unbewusst dachte ich sicher, damit der verhassten Kleinbürgerlichkeit entfliehen zu können.

**WAS WILL ICH?** Nach der Uni stieg ich gleich in einen gut bezahlten Job ein. Und mein langjähriger Partner hatte geerbt. Beste Voraussetzung. Wir suchten ein passendes Haus. Doch meine Anfangseuphorie verflieg schnell. Dieses Mal war das Häuserschauen kein Abenteuer, stattdessen opferte ich meine wertvolle Freizeit dafür, den Sport, das gemütliche Frühstück im Kaffeehaus. Auch shoppen zu gehen traute ich mich kaum mehr, wir würden ja bald einen Kredit abzuzahlen haben. Viel Zeit, Energie und Lebensfreude gingen drauf.

Nach einem halben Jahr stritten wir, das einst harmonische Paar, ständig. Bis wir redeten und ich feststellte: Meine Bedürfnisse hatten sich geändert. Viel wichtiger, als sich im eigenen Haus zu verwirklichen, war mir längst anderes geworden: Reisen etwa.

Heute lache ich darüber, dass ich meinem Jungmädchenraum so lange unhinterfragt nachgegangen bin. Aber was wir uns als junge Menschen so ausmalen, wollen wir wohl umsetzen, auf Teufel komm raus. Vielleicht auch, weil wir mit der Zeit feststellen, dass einem im Alltag immer öfter die Visionen abhandenkommen ...



## Können Sie gut loslassen?

*Ausdauer und Beharrlichkeit sind sicher tolle Tugenden. Doch wer (sich) an Altem festhält, hat keine Hand mehr frei, um neue Gelegenheiten zu ergreifen. Unser Test verrät, wie gut Sie sich von – vielleicht längst überholten – Zielen verabschieden können, um dem Leben „Hallo“ zu sagen.*

Die zurzeit populären Vorstellungen über den Lebenserfolg halten es für das Größte, wenn man einmal ins Auge gefasste Ziele nie aufgibt. „Doch für effektives Handeln und das Lebensglück ist es auch wichtig, sich rechtzeitig von Projekten zu lösen, wenn man sie nicht oder nur unter großen Verlusten – ob emotionaler, physischer oder monetärer Art – erreichen kann“, sagt die Psychologie-Professorin Veronika Brandstätter-Morawietz, die an der *Uni Zürich* zu Persistenz und Zielablösung forscht. „Damit wird Loslassen zu einer Schlüsselqualifikation.“ Denn nur wer sich nicht an Altlasten klammert, kann die Herausforderungen von heute und morgen schultern.

Abschied wird so zur Tür in eine erfüllte Zukunft. Sind Sie bereit, hindurchzugehen? Unser Psychotest verrät es Ihnen. Kreuzen Sie bitte hinter jeder Aussage an, wie sehr sie auf Sie zutrifft. Und zählen Sie hinterher die Punkte zusammen. Auf der nächsten Seite finden Sie die Testauflösung.

## Der Test

### 1. Wenn mir ein Buch nicht gefällt, lege ich es weg.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

### 2. Wenn der Wert meiner Aktien sinken würde, würde ich sie schnell verkaufen, anstatt abzuwarten.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

### 3. Im Restaurant probiere ich gern etwas Neues.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

### 4. „Was wäre gewesen, wenn ...“-Gedanken kommen bei mir selten auf.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)



## WIENERINDOSSIER

5. Sport muss Spaß machen, ehrgeizig bin ich da nicht.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

6. Meine alten Schulhefte und Zeugnisse habe ich weggeworfen.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

7. Diäten habe ich noch nie bis zum Ende durchgezogen.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

8. Im Urlaub bin ich ganz entspannt. Ich weiß, dass mich meine Kollegen gut vertreten.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

9. Über Fehler ärgere ich mich nicht lange.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

10. Es grämt mich nicht, den Kontakt zu alten Freunden verloren zu haben.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

11. Nach einem Streit versöhne ich mich schnell wieder mit dem Gegenüber.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

12. Ex-Partner kommen in meinen Träumen nicht vor.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

13. Ich bin meinen Eltern dankbar.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

14. Ich suche mir gern immer wieder neue Hobbys.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

15. Wenn ich etwas nicht geschafft habe, gebe ich eher auf, als es noch mal zu versuchen.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

16. Wenn sich mein Partner mit seiner Ex-Freundin trifft, bin ich nicht eifersüchtig.

- Stimmt gar nicht (1 Punkt)
- Stimmt ein wenig (2 Punkte)
- Stimmt vollkommen (3 Punkte)

## Auflösung

### 16 BIS 26 PUNKTE:

#### Das Klammeröffchen

Loslassen gehört nicht zu Ihren großen Stärken. Sie halten fest – an Zielen, Projekten, Menschen. Einerseits bedeutet das natürlich, dass man sich auf Ihre Beharrlichkeit und Ausdauer verlassen kann: Sie beißen sich durch, auch wenn es mal schwierig wird. Und wen Sie einmal in Ihr Herz geschlossen haben, der kann sicher sein, dass er diesen Platz auf ewig innehat. Schön ist das, aber auch ganz schön schwer. Denn Sie schleppen Ihre Vergangenheit wie einen Rucksack mit durch Ihr Leben. Und sicher nicht alles und jede(r) ist es wert, dass Sie Ihre Kraft und Energie darauf verwenden, ihn, sie oder es mitzuschleppen. Schauen Sie sich genau an, was und wen Sie wirklich mitnehmen wollen und müssen in eine glückliche Zukunft. Warum an Problemen und negativen Gefühlen festhalten? Sie verlieren nichts, wenn Sie sie loslassen. Überlegen Sie auch, woher Ihre Schwierigkeiten rühren, sich zu verabschieden. Geht es Ihnen beim Festhalten tatsächlich um Ihr Gegenüber oder das jeweilige Sujet oder aber um Ihre eigene Unsicherheit?

### 27 BIS 37 PUNKTE:

#### Die Abwägerin

Loslassen oder Festhalten? Diese Frage stellen Sie sich oft, ob im Job oder im Privatleben. Als Antwort haben Sie eine gesunde Balance zwischen beidem gefunden. Niemals würden Sie Altbewährtes vorschnell aufs Spiel setzen. Denn leichtsinnig sind Sie nicht. Doch haben Sie sich einmal nach gründlicher Abwägung dazu durchgerungen, einer Idee, Erfahrung oder menschlichen Verbindung Lebewohl zu sagen, kann Sie niemand davon abhalten. So sind Sie auf der sicheren Seite und vermeiden Verdrängungen. Zögern Sie Ihre Entscheidungen aber nicht zu lange hinaus. Sonst verpassen Sie möglicherweise den richtigen Zeitpunkt fürs Loslassen – und eine gute Chance geht Ihnen durch die Lappen. Man kann nicht sein ganzes Leben auf Vernunft und durchdachten Plänen aufbauen. Ein bisschen Spontaneität und Aufregung sind manchmal gar nicht schlecht! Bewahren Sie sich dabei jedoch Erinnerungen an Personen und Erlebnisse, die Ihnen einmal wichtig waren. Denn sie schenken Ihnen Kraft, auch wenn sie in Ihrem Leben nicht mehr so präsent sind.

### 38 BIS 48 PUNKTE:

#### Die Sprunghafte

„Love it, change it, or leave it“ lautet Ihr Motto, das Sie unabhängig, flexibel und offen für Neues macht. Ihre Wohnung ist wahrscheinlich genauso aufgeräumt wie Ihr Leben. Einen Schlusstrich zu ziehen unter Beziehungen, Projekten und Problemen fällt Ihnen leicht. Vielleicht zu leicht? Mit Ihrer Entschlussfreudigkeit schießen Sie nämlich manchmal auch übers Ziel hinaus und legen auch wichtige Dinge – und Menschen – achtlos zu den Akten. Mitunter geben Sie auch zu schnell auf, stürzen sich lieber auf Neues, statt mit Altem aufzuräumen. Das kann unangenehme Folgen haben: Erlebtes gehört verarbeitet und nicht verdrängt. Lassen Sie sich also mal Zeit – auch um die Lieben, die Ihnen wichtig sind, nicht abzuhängen. Schließlich ist es nicht für jeden so einfach, mit Ihnen Schritt zu halten. Und seien Sie nicht ganz so radikal in Ihren Entscheidungen. Loslassen kann man auch, wenn man sich nicht unwiederbringlich von seinen Erinnerungen und Zielen verabschiedet. Manchmal ist es besser, Korrekturen vorzunehmen, als wieder ganz von vorn anzufangen.