

Wir wünschen ein erfülltes Jahr 2025!



Schulz von Thun Institut für Kommunikation

Schulz von Thun Institut für Kommunikation

Kommunikationspsychologie aus erster Hand

Veröffentlicht: 30. Dez. 2024 – abgerufen am 30. 12. 2024 / MEK

Friedos 4+1-Felder-Modell für ein erfülltes Leben ist einerseits dazu gedacht, das eigene (gelebte) Leben in Hinblick auf die verschiedenen Arten der Erfüllung zu betrachten und zu würdigen. Und andererseits den Kompass für das eigene (zukünftige) Leben bei Bedarf an einigen Stellen neu auszurichten, um Erfüllung, die bisher vielleicht zu kurz gekommen war, bewusst stärker zu leben. Zu Weihnachten waren wir auf die Idee gekommen, das Modell speziell auf dieses Fest hin anzuwenden. Nach eurem Feedback schien das gut zu funktionieren! Also versuchen wir es gleich nochmal für das neue Jahr! Gute Jahresvorsätze mit der Brille dieses Modells!

Vielleicht hast Du Lust, das einmal durchzugehen und dich zu fragen:

Alpha: Wunscherfüllung

Was möchte ich mir 2025 gönnen? Was täte mir wirklich gut und möchte ich mir (mehr) erlauben?

Beta: Sinnerfüllung

Wo fühle ich mich in 2005 aufgerufen, mich zu engagieren und zum Gelingen eines Ganzen (meiner Familie, meines Teams, meiner Kommune...) beizutragen?

Gamma: biografische Erfüllung

Das Feld Gamma können wir nur bedingt planen; was das Schicksal für uns im kommenden Jahr bereithält, können wir noch nicht wissen. Und doch wird biografische Erfüllung wahrscheinlicher, wenn wir hin und wieder bewusst aufbrechen aus unserer Komfortzone, um etwas zu wagen und zu erleben. Mal sehen, was daraus wird – vielleicht kannst du am Ende des Jahres sagen: Ich habe wirklich gelebt!

Delta: Daseinserfüllung

Vielleicht möchtest du auch 2025 hier und da bewusster, achtsamer leben und das Gegebene würdigen. Vielleicht nimmst du dir vor, die Strecken, in denen du lebst, „um zu...“ zu verringern und die Momente um ihrer selbst willen auszukosten. Auch hier können wir, auf eine ganz andere Art und Weise, am Ende des Jahres sagen: „Ich habe wirklich gelebt.“ Vielleicht kannst du manches, was in deinem Leben „normal“ ist, in seiner staunenswerten Besonderheit anschauen und als gar nicht selbstverständlich, dankbar empfinden. Du hast ein Dach über dem Kopf, sogar ein eigenes Zimmer, sogar im Winter geheizt, sogar genug zu essen? Vielleicht wachst du sogar morgens ohne Schmerzen auf? Und hast eine Arbeit, die Sinn und Freude macht, sogar einträglich ist? Und es gibt Menschen, die zu dir halten und für die du wichtig bist? Sobald wir dies alles dankbar an uns heranlassen, verändert sich unser Leben, ohne dass großartig etwas passieren müsste.

Omega: Selbsterfüllung

Hier gibt es zwei Kardinalfragen: Wo in meinem Leben bin ich fremdgesteuert und möchte mehr das Leben führen, das mir und meinem inneren Kompass entspricht? Und die andere Frage: In welcher Hinsicht möchte ich im Jahr 2025 mit mir selbst weiterkommen, selbst wachsen, welcher Herausforderung mehr und mehr gewachsen werden?

Das war der etwas andere Ansatz für die guten Neujahrsvorsätze. Wir wünschen euch ein erfülltes Jahr 2025, von Alpha bis Omega!

Diesem Ansatz des Schulz von Thun Instituts möchte ich mich in diesem Jahr zum Jahreswechsel sehr gern anschließen und euch allen damit einen guten Rutsch ins Jahr 2025 wünschen.

Auf ein erfülltes neues Jahr im ganz kleinen oder auch großen Stil, mit ersten Schritten und kleinen Gewohnheiten, Glücksmomenten, Zufriedenheit und Zuversicht sowie sehr viel Optimismus und Humor mit euch allen freue ich mich und bedanke mich für euer Vertrauen in meine Arbeit und meine Person von Herzen.

***Bildungshaus Seevetal
Marlies Ellhardt-Kohn***