



**Denkwandel** für bessere Ergebnisse

**Heidi Gottschalk** Einzel- und Paarcoach

Baunsbergstraße 42  
34131 Kassel

Telefon 0561 - 3 16 36 60  
Mobil 0163 - 7 35 05 62  
info@denkwandel-coaching.de  
www.denkwandel-coaching.de

Februar-Zitat: **Es ist ganz leicht, sich das Rauchen abzugewöhnen, ich habe es schon hundert Mal geschafft.**

*Mark Twain*

#### **Meine Gedanken dazu:**

Im Februar beginnen gute Vorsätze aus der Silvesternacht, meist schon im Sand zu verlaufen.

Was wir uns vorgenommen haben, sei es das Rauchen aufzuhören oder etwas Anderes, und nicht dauerhaft durchhalten, bewerten wir üblicherweise als Misserfolg. Wir haben es nicht geschafft, können es nicht oder wir geben resigniert den Umständen die Schuld.

So verlieren Menschen die Lust, sich Ziele zu setzen, fühlen sich unzulänglich und haben weniger Selbstvertrauen.

Mark Twain hat eine andere Ausrichtung. Er legt den Fokus auf das was geklappt hat. Das Rauchen aufzugeben hat funktioniert, er hat nicht geraucht. So eine Sichtweise macht Mut für den 101. Anlauf.

Bei seiner Formulierung geht es vielmehr um die Frage: „wie schaffe ich es, noch länger nicht zu rauchen?“ Aufhören kann er schon, das Durchhalten ist noch optimierbar.

Auch wenn wir mit unserem Vorhaben nicht den gewünschten Erfolg haben - es ist nicht nötig, unsere Teilerfolge unter den Teppich zu kehren. Die Teilerfolge zeigen uns, dass wir auf dem Weg sind.

Ich wünsche Ihnen Anerkennung für all Ihre Erfolge.

*Heidi Gottschalk*