

# Heute bleibt's nur Draussen richtig kühl

*Meine Tochter wünscht sich ein Pony zu Weihnachten.*

*Bis jetzt gab es zwar immer Gans, aber ist vielleicht mal was anderes.*

Die Geschenkejagd ist heute, zumindest für die meisten, vorbei. Heilig Abend am Sonntag – kein schlechtes Ende für die Adventszeit, die für viele Menschen purer Stress ist.

Oh du selige und fröhliche Weihnachtszeit.

Eine Zeit, die uns verbindet und uns erinnern soll:

An schöne, harmonische und erquickende Momente im Kreis der Familie und mit Freunden, die uns Dankbarkeit und Wertschätzung bewusst machen, gutes Festessen auf dem Tisch und 2018 steht vor der Tür. Und es ist doch wohl normal, dass man nach den Feiertagen die Waage vermeidet – es ist doch nur einmal Weihnachten im Jahr.

Dann geht's an Sylvester ans Eingemachte und an die Vorsätze fürs neue Jahr. Wird dieses Jahr ganz anders, denn am nächsten Sonntag finden Sie in Ihrer Inbox die Sylvester SMSS mit dem Thema:

„Warum ich 100% gegen Neujahrsvorsätze bin.“

Aber halt, nicht ganz so schnell. Erst mal Weihnachten genießen, endlich ein paar Minuten für mich selbst, der Alltagsstress kann aussen vor bleiben und, nun ja, den Family-Stress, den krieg ich schon hin. Aber, was genau tun in dieser kontemplativen Freizeit? Wie den Freiraum für sich nutzen?

Nun, Sie könnten, so wie zu der Zeit, als wir noch an den Weihnachtsmann glaubten, an einer Wunschliste arbeiten. Die konnte man damals nicht per E-Mail schicken oder gar twittern. Die wurden in Schönschrift von Hand kreierte. Mit den Wünschen ist das so eine Sache und es sind normalerweise Dinge, die man (noch) nicht hat. Welche Wünsche für mich sind es wert, genauer untersucht zu werden?

Oder, Sie erinnern sich, Sie sind ein kreativer Mensch, ein Künstler in gewissem Sinne. Sie sind für Ihre Erfolge verantwortlich, Sie haben sie geschaffen. Genauso, wie Sie mit dem Unerfreulichen umgingen, das waren Sie und sind Sie. Sie mögen nicht unbedingt mit mir übereinstimmen, aber ich denke, egal was passiert ist – das Gute und das Nicht-Gute – hat Einfluss auf unsere Glaubenssysteme und die Art und Weise, wie wir handeln und unsere zukünftigen Entscheidungen treffen.

Und was machen jene, die sich in der Opferrolle sehen, denken, dass sie Pech haben, alles gegen sie läuft und dass sie feststecken? Sie haben nicht erkannt, dass sie die Situation erschafft haben und damit glauben sie auch nicht, dass sie ihren Ausweg (eigentlich) kreieren können. Vielleicht können wir helfen und unterstützen: Nur ein bisschen mehr wagen, ein bisschen mehr träumen und ein bisschen (ein Biss nach dem anderen) besser ausführen und wir werden definitiv Transformation in den kommenden Monaten erleben.

Wie auch immer, heute dachte ich, warum teile ich nicht meine gelernten Lektionen und Erkenntnisse aus 2017 mit? Vielleicht ist was für Sie dabei:

1. Gute Dinge bedeuten Aufwand, von nichts kommt nichts.
2. Fehlende tägliche Innovation führt zur [Obsoleszenz](#).
3. Wenn etwas tun, dann das Beste geben.
4. Aufschieberitis ist die Mutter von Nicht-das-Beste-geben.
5. Was keinen Spass bringt, gilt es zu vermeiden.
6. Erwartungen übertreffen bringt glückliche Kunden.
7. Zu wenige Befürchtungen bedeutet, dass man nicht ausreichend wächst. Dis-Komfort gehört zur persönlichen Entwicklung. Was nicht wächst, stirbt.
8. Das Telefon hat seinen Preis. Es kostet Fokus.
9. Manchmal ist Innehalten wie ein Joker für die eigene Produktivität.
10. Jede Veränderung ist zuerst schwierig, frustrierend in der Umsetzung und zum Schluss fantastisch. Ohne Veränderung gibt es keinen Fortschritt.
11. Fortschritt schlägt Perfektionismus.
12. Sehen ist nicht beobachten. (frei nach Sherlock Holmes)
13. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. (2,000 Jahre alt)
14. Jeden Tag eine Stunde Lernen erhöht die Lebensqualität. (Wir haben 168 Stunden, jede Woche).
15. Warum mit gut zufrieden sein, wenn bestens möglich ist?
16. In der Vergangenheit leben ist fehlender Respekt für die Zukunft.
17. Jeden Tag jemanden inspirieren und es war ein guter Tag.
18. Nicht mehr, "das geht nicht", „das kann ich nicht“, „das ist unmöglich“, sondern, "ich werde", „das ist super“, „was ist die Opportunität hier“?
19. Glauben heisst nicht unbedingt wissen.
20. Vorwärts immer, rückwärts nimmer.
21. Kreation und Reaktion – gleiche Buchstaben, unterschiedliches Ergebnis.
22. Lieber eine Stunde zu früh, als eine Minute zu spät.
23. Egal, wie dünn man die Scheibe schneidet, sie hat zwei Seiten.
24. Der Lösung ist die Ursache des Problems egal.
25. Wer zwei Hasen gleichzeitig jagt, erwischt keinen.
26. Und was, wenn ich es falsch sehe?
27. Es gibt immer mindestens drei Optionen.
28. Jedes Ja ist ein Nein für etwas anderes. Jedes Nein ist ein Ja für etwas anderes.
29. Zwischen Stimulanz und Reaktion gibt es einen Moment, in dem wir unsere Freiheit finden.
30. Zwei Ohren, einen Mund – warum?
31. Fokus will trainiert werden.
32. Meisterhaft beginnt, wenn man erkennt, dass man es besser machen könnte.
33. Billig ist teuer.
34. Löwe oder Schaf – unsere Entscheidung. Sieger und nicht Opfer.
35. Der Schmerz von gestern lässt sich in Weisheit, Entwicklung, Kreativität und Produktivität verwandeln.
36. Es ist ok, seltsam oder sonderbar zu sein. Jeder scheint normal zu sein, bis man ihn/sie genauer kennenlernt.
37. Motivation – neue Schreibweise: Motiva(k)tion.
38. Zeit hat man nicht, die nimmt man sich.
39. Was werde ich heute kreieren?
40. Wie viele Weihnachten werde ich noch erleben?

Vielleicht lassen Sie mir Ihre Lieblingssprüche zukommen? Gemeinsam können wir 100 zusammen bringen. Gibt es dann als PDF für alle.

Ich wünsche erholsame Feiertage und freue mich, dass Sie sich Zeit für meine SMSSs nehmen.