

Werte

## Warum Vorsätze keine Antwort auf die wichtigen Fragen sind

Statt sich mit oberflächlichen Zielen wie Gewichtsverlust abzulassen, rät unsere Kolumnistin dazu, sich zu fragen, was wirklich wichtig ist.

Patricia Thielemann  
06.01.2025 - 10:40 Uhr

 Artikel anhören 04:40

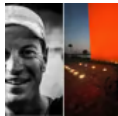


Kolumnistin Thielemann und das Schöne zum Jahresbeginn. Foto: Hab

**Berlin.** Der Jahresbeginn bietet die Gelegenheit, innezuhalten und das eigene Handeln zu reflektieren. Neujahrsvorsätze sind mehr als Tradition: Sie sind eine Einladung, sich mit Klarheit und Mut auf den eigenen authentischen Weg zu machen.

Oft verlieren wir uns jedoch in vordergründigen Zielen wie dem Abnehmen von sieben Kilogramm oder dem Streben nach einem perfekten Lebensstil. Diese Ambitionen entspringen häufig dem Druck gesellschaftlicher Normen, und sie lenken uns von unserem inneren Antrieb ab.

Feedback



Firlus' Lebenslauf



## Warum Sie sich auch im Januar 2025 nicht im Fitnessstudio anmelden sollten

Stattdessen sollten wir etwas Tieferem nachspüren – einem Zustand, der uns mit echter Verbundenheit und lebendiger Präsenz erfüllt. Wir wollen klar erkennen, welche Ziele uns wirklich nähren. Und wir wollen die Fähigkeit entwickeln, zu unterscheiden, wo wir hingebungsvoll ringen sollten und wo wir uns entspannt durchwurschteln dürfen.

Oft sind es nicht die leichten, sondern die fordernden Momente, die uns in die Tiefe führen. Wahre Lebensfreude entsteht, wenn wir den Mut finden, uns von diesen Erfahrungen tragen zu lassen. Denn das Leben zeigt uns auf eindringliche Weise, worauf es wirklich ankommt.

## Verluste erinnern an den Wert des Lebens

So erging es mir kürzlich bei der Beobachtung einer Taubenmutter vor meinem Küchenfenster. Sie sorgte mit Hingabe für ihre Küken – bis die grausame Realität zuschlug. Die Küken lagen ohne Köpfe im Nest, sie waren Opfer eines Raubvogels geworden.

Dieser schmerzhafteste Moment riss mich aus meiner wohlbehüteten Alltagswelt, ich spürte die rohe Ehrlichkeit des Lebens. Die Natur ist unbarmherzig, doch sie zeigt uns auch die untrennbare Nähe von Verlust und Liebe. Dieser Augenblick erinnerte mich daran, wie vergänglich und gleichzeitig kostbar das Leben ist.

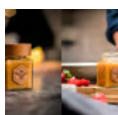
## Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



H+ Altersvorsorge



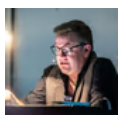
### So verhindern Sie mit Aktien und ETFs ein finanzielles Desaster



H+ Manuka Honig



### Warum eigentlich zahlen Menschen 80 Euro für 250 Gramm Honig?



H+ Michael Kobr



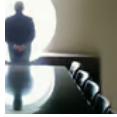
### „Ein entspannter Umgang mit Geld erleichtert das Verdienen enorm“

[Feedback](#)

Ähnlich erging es mir in der Arava-Wüste in Israel, wo ich vor anderthalb Jahren ein Yoga-Festival eröffnen durfte. Die majestätische Weite der Landschaft ließ nichts verbergen, alles Überflüssige fiel ab. Die Wüste forderte nichts von mir – außer vollständig da zu sein. So kraftvoll wie nie zuvor vermittelte ich Yoga.

---

## Verwandte Themen



Führungss...

Folgen

---

Diese rauen Bedingungen boten mir Raum zur Reflexion und zur Erkenntnis, dass es nicht nur um das Erreichen von Zielen geht, sondern um das Eintauchen ins Lebensmysterium.

## Warum Vorsätze dennoch Sinn haben

Jüngst erzählte mir eine alte Dame – in einer kleinen Küche, beim Eierlikör – von den leidenschaftlichen Küssen ihres Lebens. Über sieben Jahrzehnte hinweg hatten sich all ihre Begegnungen darin verdichtet. Das zeigte mir, dass am Ende nicht um die Menge oder Vielfalt unserer Erlebnisse zählt, sondern die Tiefe, mit der wir sie erfahren.

Es ist das, was bleibt, wenn wir uns von allem Überflüssigen befreien: wahre Begegnungen, die aus einem offenen Herzen entstehen.



Newsletter

### Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Denn Inspiration entsteht nicht durch oberflächliche Veränderungen, sondern durch eine innere Öffnung, die uns erlaubt, das Leben wirklich zu spüren. Es braucht bewusstes Zeitmanagement, Stille und das Loslassen starrer Identitäten, um Raum für Wesentliches zu schaffen. Disziplin hilft uns, äußere Bedingungen so zu gestalten, dass diese Tiefe erfahrbar wird und neue Energie entsteht.

Deswegen haben die gewöhnlichen Neujahrsvorsätze doch einen Sinn: Sie können die Basis für innere Öffnung schaffen. Es geht aber nicht darum, sie mit dem Ruf nach echter Lebendigkeit zu verwechseln, sondern sie als Mittel zu sehen, um eine Struktur für die größeren Fragen zu erstellen.

Feedback

Nutzen Sie also diesen Jahresbeginn, um den Fokus auf das Wesentliche zu lenken. Verbinden Sie sich mit der Tiefe des Lebens und verbringen Sie 2025 mit Werten, die Sie wirklich inspirieren.

**Mehr: Selbstfürsorge als Routine in anstrengenden Zeiten**

***Erstpublikation: 02.01.2025, 21:02 Uhr.***

Feedback