

## Guter Vorsatz

# «Ich will mich ändern!»



Wünschen Sie sich Veränderung?

Quelle: Unsplash/ Moon

Wer sich kennt, weiss um seine Schwächen. Manche möchten daran etwas ändern, und zwar am liebsten sofort! Was aber soll sich ändern?

Vielleicht wünschen wir uns, in Beziehungen anders zu sein, wollen disziplinierter arbeiten und leben, vielleicht schlanker oder sportlicher werden oder weniger selbstbezogen und missgünstig sein etc. Und so denkt man: «Wenn ich doch bloss anders wäre.»

## Ein Ja zu sich

So widersprüchlich es auch scheinen mag: Bevor man über Veränderung nachdenkt, sollte man sich damit befassen, wie man zu sich selbst steht. Zunächst braucht es ein uneingeschränktes Ja zu sich selbst, auch zu den

Schwächen.

Denn – mal ganz ehrlich – wir werden immer wieder Dinge an uns entdecken, die nicht so toll sind. Deswegen gehört es zu einer gesunden Einstellung, sich mit sich selbst anzufreunden und nicht ständig zu überlegen, was anders oder besser sein sollte.

Sich anzunehmen, heisst zu sagen: «Es ist so. Das bin ich, so bin ich jetzt.» Und nicht: «Es ist alles super und toll.» Es geht bei diesem inneren Ja zu sich selbst darum, dass man mit dem Wunsch nach Veränderung nicht gegen sich selbst arbeitet. Sonst könnten Vorsätze, sich zu ändern, womöglich nur eine Flucht vor sich selbst und den eigenen Schwächen sein.

## **Um was geht es?**

Dann wollen wir uns einmal genauer anschauen, was wir ändern wollen: Geht es um eine Einstellung, eine innere Haltung oder um eine Gewohnheit? Oft gilt es, hinter die Dinge zu blicken, die hinter dem zu stehen, was ich ändern will. Und dann stellt sich vielleicht heraus, dass ich es gar nicht wirklich ändern will.

## **Mut zu kleinen Schritten**

Wer etwas ändern will, braucht zudem Mut zu kleinen Schritten, anstatt gleich den ganz grossen Wurf machen zu wollen: Von jetzt auf gleich radikal zu hungern, führt in der Regel zu keiner wirklichen Veränderung.

Eine innere Haltung ist nicht dadurch verändert, dass man sie erkannt hat und ändern will: Oft ist damit weiteres (Gefühle, Gedanken, Erfahrungen) verbunden, mit dem man sich auseinandersetzen sollte.

Mut zu kleinen Schritten heisst auch, dass Sie sich nicht an zu viele Fronten begeben: Versuchen Sie nicht, in kürzester Zeit alle ihre Probleme auf einmal anzugehen, sonst werden Sie ganz bestimmt scheitern. Konzentrieren Sie sich auf eine Sache.

## **Sich selbst verstehen**

Gewohnheiten und Haltungen lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Nehmen Sie sich einmal Zeit und versuchen Sie zu verstehen, warum Sie so sind

oder handeln. Stellen Sie sich dabei folgende Fragen:

- Was will ich ändern?
- Wann und wie oft passiert es?
- Welche Nachteile entstehen mir dadurch?
- Wann habe ich diese Gewohnheit/dieses Verhalten zum ersten Mal an mir beobachtet?
- Was sind die Gründe, warum ich das tue oder so denke?
- Welchen Vorteil gewinne ich daraus?

Diese Fragen werden Ihnen helfen, sich selbst und Ihr Verhalten besser zu verstehen.

## **Unterschied zwischen Gewohnheit und Sucht**

Eines sollte klar sein: Die Grenzen zwischen festen Gewohnheiten, Abhängigkeiten und Sucht-Verhalten sind fließend. Süchte lassen sich nicht einfach durch einen Entschluss und etwas Disziplin beheben. Dazu braucht es einen längeren Weg und auch Hilfe durch eine Gruppe oder einen Therapeuten.

## **Jesus nimmt mich an und hilft mir, mich zu ändern**

Jesus nimmt den Menschen wirklich an, so wie er ist. Und er hilft jedem, wenn er sich ändern will. Als Jesus unterwegs war, beobachtete ihn der Zöllner und Betrüger Zachäus von einem Baum aus. Er wagte sich nicht, Jesus anzusprechen. Aber Jesus rief ihm zu: «Zachäus, komm schnell herab! Ich möchte heute dein Gast sein!» (Lukas-Evangelium, Kapitel 19, Vers 5).

Als Zachäus mit Jesus zusammen ist, reift in ihm ein weitreichender Entschluss. Er will sein Leben von Grund auf ändern und sagt zu Jesus: «Herr, ich werde die Hälfte meines Vermögens an die Armen verteilen, und wem ich am Zoll zu viel abgenommen habe, dem gebe ich es vierfach zurück.»

*Dieser Artikel erschien im Oktober 2012 auf [Jesus.ch](http://Jesus.ch)*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Ein gutes Leben führen: Neu anpacken, verändern oder verabschieden?](#)

Datum: 18.02.2025

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)