

## Alte Zöpfe abschneiden. Aber welche?



Gute Vorsätze haben meist einen Haken: Ihre Haltbarkeit ist begrenzt. Denn was zum Jahreswechsel noch als edles Ziel unverrückbar im Raum stand, schleift der Alltag mühelos ab zu einem frommen Wunsch. Privat wie beruflich. Meist wird auch der Zeitpunkt für den notwendigen Schnitt verpasst. Dabei bietet der Beginn des Jahres eine ausgesprochen gute Gelegenheit, sein persönliches Denken und Handeln zu hinterfragen. Es lohnt sich, die Sicht nach innen zu richten, um bestimmte Handlungen und Abläufe auf Verbesserungsmöglichkeiten abzuklopfen.

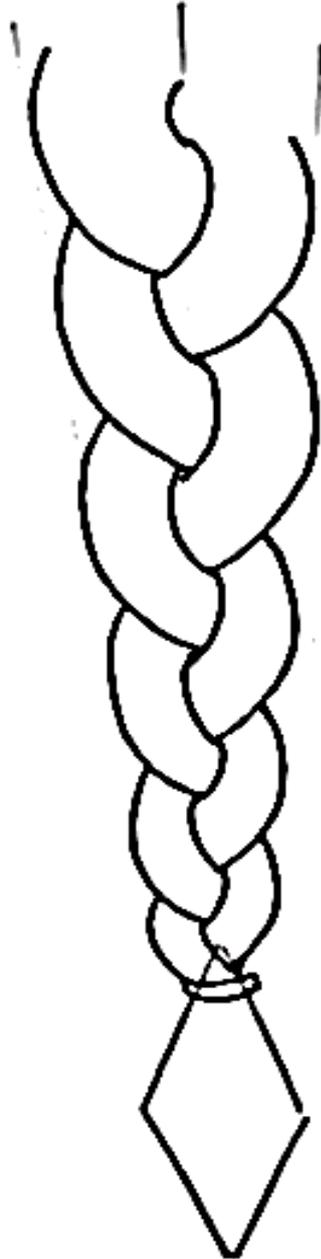
Mit etwas Abstand zum Alltag lassen sich Veränderungen in aktuellen und zukünftigen Belangen besser entwickeln. Dazu bedarf es eines Freiraums und Zeit, um mit scharfem Blick alte Zöpfe unter die Lupe zu nehmen. Sie abzuschneiden, schmerzt nicht so sehr, hat man sich erst einmal dazu durchgerungen. Doch leichter gesagt als getan: das Problem ist, sich zu entscheiden, welcher alte Zopf denn fallen soll.

Alte Zöpfe rufen alte Erinnerungen wach. Um sie abzuschneiden, kommt man nicht darum herum, sich mit seinen alten Gewohnheiten und Zielen zu beschäftigen. Dies wiederum führt zu der Überlegung, welche Gewohnheiten und Ziele man beibehalten und welche man loswerden möchte. Dies kann Ängste hervorrufen, vielleicht den falschen Zopf abzuschneiden. Daher macht es Sinn, in Ruhe zu überlegen, was wir losgelassen wollen und was nicht. Dabei sollten wir uns vor Augen halten, dass das, was wir loslassen wollen, garantiert Platz für Neues schafft.

**Erstens:** Um die Diskussion um das Abschneiden alter Zöpfe zu erleichtern, findet Ihr auf der nächsten Seite eine „Zopfschablone“. Kopiert diese Seite bitte und gebt sie im Rahmen einer Gruppenstunde oder eines Seminars an die Gruppenmitglieder weiter. Alle Anwesenden sollen in diese Schablone ein Stichwort oder einen kurzen Satz eintragen und bekunden, welchen alten Zopf sie in ihrem Leben schon lange abschneiden wollten. Wenn Gruppenmitglieder keinen Zopf abschneiden möchten, fragt sie danach, wann sie zum letzten Mal einen Zopf abgeschnitten haben. Auch dies darf in die Schablone eingetragen werden. Wenn alle Gruppenmitglieder dort ein Stichwort oder einen kurzen Satz eingetragen haben, sprecht über die Ergebnisse. Versucht dabei vor allem zu erläutern, welche Hürden genommen werden müssen, um alte Zöpfe abzuschneiden.

**Zweitens:** Darauf aufbauend könnt Ihr in einer weiteren Runde darüber sprechen, welche alten Zöpfe in der Gruppenarbeit fallen könnten. Auch hier macht es Sinn, die Zopfschablone in Einsatz zu bringen (vielleicht als weitere Kopie).

## Welcher Zopf soll fallen?



Schreibt neben oder in die Grafik, welcher alte Zopf in Eurem Leben fallen soll. Berichtet in der Gruppe über die Bedeutung dieses Zopfes. Fragt Euch dabei, ob Ihr dazu bereit seid, von diesem alten Zopf wirklich Abschied zu nehmen. Was hat Euch bisher mit dem Zopf verbunden? Warum macht es Sinn, ihn dennoch abzuschneiden? Warum könnte sein Abschneiden sogar ein Gewinn für Euch sein? Nehmt die Schablone mit Euren Bemerkungen mit nach Hause, um noch einmal einen Blick darauf zu werfen. Und fangt an, Euer Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wenn es mit der Veränderung nicht in einem Rutsch geht, dann versucht es nach und nach. Die Überwindung mancher Gewohnheiten braucht eben Zeit.