

NEUE BÜCHER

Auskommen mit dem Einkommen. Ob Familien, Doppelverdiener oder allein erziehende Mütter mit Kindern: In diesem Ratgeber finden sich



Budgetvorschläge für alle Lebenssituationen. Er bietet konkrete Anweisungen – vom Erfassen der Fixkosten über Verkehrsausgaben und Haushaltsgeld bis zur Planung von Rückstellungen für Zahnarztkosten, Ferien und Unvorhergesehenes. Auf kritische Themen wie «Kreditkarten», «Konsumieren ohne Geld», «Leasing», «Schulden» und «Auto» wird speziell eingegangen. Herausgegeben wird das Buch von der Budgetberatung Schweiz.

Auskommen mit dem Einkommen:
 Budgetberatung Schweiz (Hg.), Orell Füssli, 189 S., Fr. 29.80.

Viel Genuss für wenig Geld. Flugreisen sind das Nonplus-ultra, Duty-free ist billig, und unser überschüssiges Geld sollen wir in die private Pensions-



vorsorge stecken. Qualitätsschuhe lohnen sich immer, Gebrauchtwagen sind hingegen ein Risiko. Oder doch nicht? Martin Amanshauser räumt mit diesen – und vielen anderen – Vorurteilen auf. Er führt den Beweis, dass Geiz keineswegs geil ist, ungebremster Konsum aber auch nicht. Sparen und dabei trotzdem geniessen wird mit diesem Ratgeber einfach.

Viel Genuss für wenig Geld: Martin Amanshauser, Christian Brandstätter Verlag, 198 S., Fr. 26.50.

Das Frustjobkillerbuch. Haben Sie Frust im Job? Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihren Traumjob gefunden! Ja, Sie haben richtig gelesen: Der Job,



den Sie haben, ist der beste, den Sie kriegen können. Volker Kitz und Manuel Tusch weisen überzeugend nach: Alle Jobs sind im Prinzip gleich, und die Ursache für den Frust am Arbeitsplatz liegt in uns selbst. Die beiden Coaches entlarven die häufigsten Gründe für den Jobfrust und stellen eine verbüffend wirksame Methode vor, mit der Sie den eigenen, nervenden Berufsalltag aus eigener Kraft ändern und verbessern können – ohne platte «Denke positiv»-Formeln!

Das Frustjobkillerbuch: Volker Kitz und Manuel Tusch, Campus Verlag, 252 S., Fr. 35.90.



Traumhaftes Wohnen: Stellen Sie sich das Gewünschte vor Ihrem inneren Auge vor – und bleiben Sie realistisch.

Bilder Fotolia

NEUJAHRSVORSÄTZE

Wie aus Wünschen Taten werden



Fett weg: Essen Sie weniger!

Vorsätze sind das eine, Taten das andere. Drei Expertinnen geben Tipps, wie man abnimmt, einen besseren Job findet oder endlich in die Traumwohnung einzieht.

Jedes Jahr ist es dasselbe: Obwohl man eigentlich klüger sein müsste, fasst man kurz vor Silvester doch wieder gute Vorsätze fürs kommende Jahr. Doch kaum ist der Kater abgeklungen, zerplatzen die Pläne, die beim dritten Glas Sekt in der Neujahrsnacht noch so einfach umsetzbar schienen, wie Seifenblasen. Doch das muss nicht sein. Damit es 2010 nicht wieder zu Frustrationen kommt, weil der innere Schweinehund erneut zu dominant war, geben drei Expertinnen Tipps. Eva Wlodarek, Mary T. Browne und Gabriele Stöger sagen, wie man es endlich schaffen könnte, einige Kilos abzunehmen, einen erfüllenden Job zu finden, oder wie man vielleicht doch noch auf die lang ersehnte und bezahlbare Traumwohnung stösst.

Psychologin Wlodarek

Mal ehrlich. Sie wissen doch genau, was Sie tun müssen, um abzunehmen: weniger als bisher essen und sich viel bewegen. Also tun Sie es, dann purzeln auch die Kilos. Aber vermutlich haben Sie festgestellt, dass Ihre Willenskraft bisher nicht ausreichte. Nach kurzen Änderungsversuchen haben Sie wieder aufgegeben. Ein Grund dafür ist, dass



Eva Wlodarek empfiehlt die «Roboterethode».



Glück im Job: Folgen Sie Ihrer Leidenschaft.

mehrmals abends nur noch ein Joghurt essen. Dann legen Sie mit Datum und Uhrzeit genau fest, wann Sie diese Dinge tun wollen. Schliesslich handeln Sie ohne Wenn und Aber zu der von Ihnen festgelegten Zeit. Wenn Sie Ihr Wunsch-Programm auf diese Weise einige Wochen strikt durchhalten, nehmen Sie garantiert ab.

Bevor Sie die Traumstelle anpeilen, geht es darum, herauszufinden, was Ihnen grosse Freude bereitet oder wofür Sie sich mit Leidenschaft engagieren – selbst in schwierigen Zeiten. Dann überlegen Sie, welche Tätigkeit Ihnen das bieten könnte, und steuern darauf los. Vielleicht können Sie das von Ihrer derzeitigen Arbeit nicht behaupten, müssen aber damit Ihren Lebensunterhalt verdienen. In Krisenzeiten ohne finanzielles Polster von heute auf morgen alles hinzuwerfen und ins Blaue hinein seiner Neigung zu folgen ist natürlich ein gefährliches Unterfangen und erfordert eine Menge Mut. Aber auch wenn ein radikaler Umbruch unmöglich erscheint, können Sie Ihre Berufung leben, und zwar genau da, wo Sie gerade sind. Falls Ihnen die Voraussetzung für eine komplette Veränderung fehlt, dann

versuchen Sie eben, eine Änderung in diesem Rahmen zu erreichen. Halten Sie die Augen für Gelegenheiten offen und streuen Sie, welche Projekte Sie gerne übernehmen möchten. Nahezu jeder Beruf bietet Ihnen die Möglichkeit, sich darin die Nische zu suchen, die zu Ihren Talenten passt.

Esoterikerin Browne

Alles, was in unserem Leben eintritt, ist das Ergebnis unseres Denkens. Ob wir nun abnehmen, den Traumjob und die lang ersehnte Wohnung finden – oder eben nicht. Zuerst müssen Sie einmal wissen, was Sie genau wollen. Dann stellen Sie sich das Gewünschte vor Ihrem inneren Auge als bereits erfüllt vor. Es ist sehr wichtig, stets daran zu glauben, dass Sie Ihr Ziel



Mary T. Browne schwört auf Visualisieren der Wünsche.

erreichen. Doch leider bringen viele Leute dafür nicht die notwendige Disziplin auf. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass Leute, die ihre Vorsätze erreichen, eisern daran festhalten und auch trotz Widerständen nicht aufgeben. Wenn beispielsweise ein Abnehmplan nicht funktioniert, probieren sie andere aus, so lange, bis sie ihr Wunschgewicht erreicht haben. Allerdings: Wunsch Erfüllung funktioniert nie auf die Schnelle. Es braucht Geduld und Willensstärke.

Führungsberaterin Stöger

Wer abnehmen will, sollte auf keinen Fall ständig wiederholen: «Ich darf jetzt keine Schokolade mehr essen.» Damit programmiert man das Gehirn erst recht auf Zartbitter oder Vollmilch. Es ist viel besser zu sagen: «Ab jetzt esse ich nur noch gesunde Dinge.» Ausserdem sollte das Ziel immer realistisch sein. Nehmen Sie sich also Zwischenschritte



Gabriele Stöger rät zur Neuprogrammierung und zu realen Ziel.

vor, zum Beispiel im Januar drei Kilo abnehmen und dann das Gewicht einen Monat halten. Ebenfalls wichtig: Ausnahmen einplanen nach dem Motto «Ich ernähre mich nur noch gesund, es sei denn, ich bin eingeladen und es gibt Tiramisu.» Damit vermeidet man das Gefühl zu versagen und fühlt sich trotz gelegentlicher Sünden auf Zielerreichungskurs.

In puncto Wohnungssuche muss ich überlegen, was überhaupt machbar ist. Mit wenig Einkommen kann ich mir kein Appartement im Villenviertel leisten. Nur wenn ein Vorsatz auch realistisch ist, kann ich ihn umsetzen. Ansonsten zweifle ich daran, und dann wird nichts daraus. Und die zweite Frage lautet: Was tue ich alles, um an die Traumwohnung zu kommen? Ob sich der Vermieter letztlich für mich entscheidet, habe ich nicht in der Hand. Aber ich kann eine ganze Menge unternehmen, um den Weg zum Ziel zu ebnen, indem ich all meine Kontakte nutze und sämtliche Immobilienanzeigen studiere. Fleiss und Beharrlichkeit zahlen sich stets aus. Ebenfalls gut: sich vorzustellen, wie man bereits in der gemächlichen neuen Küche sitzt. Damit macht man das Ziel erst so attraktiv, dass man gar nicht mehr anders kann, als direkt darauf loszusteuern. Ein weiterer Motivationsstuffer wäre, sich einen zusätzlichen Nutzwert zu überlegen, der sich aus der neuen Wohnung ergibt. Etwa dass man künftig weniger Geld für den Ausgang ausgibt, weil man sich viel lieber zu Hause aufhält.

JULIANE LUTZ

Bücher der drei Autoren: Wunscherfüllung für Selbstabholer. Wie Ihre Wünsche Wirklichkeit werden: Eva Wlodarek, Campus, S. 216, Fr. 31.50. Die Magie der Gedanken. Fünf Regeln für ein glückliches Leben. Mary T. Browne, Droemer/Knaur, S. 256, Fr. 16.90. Glück und Erfolg beginnen im Kopf. So überwinden Sie Ihre Blockaden: Gabriele Stöger, Orell Füssli, S. 192, Fr. 34.90.