



Susanne Kuntner

SK Consulting  
Unternehmensberatung  
im Personalmanagement

[www.sk-consultants.ch](http://www.sk-consultants.ch)  
[www.baustellenprofi.ch](http://www.baustellenprofi.ch)  
[www.meinjob.ch](http://www.meinjob.ch)

Ein gutes Jahr, um Geschichte zu schreiben

# Lassen Sie uns neue Ursachen setzen!

**Liebe Leserinnen und Leser, zu Beginn dieses Jahres habe ich ein faszinierendes Video über die Prophezeiungen des Nostradamus gesehen. Der berühmte französische Arzt und Astrologe hat zu seiner Zeit diverse Ereignisse vorausgesagt, die damals bis zu 500 Jahre in der Zukunft lagen. Traditionellerweise gehen die Meinungen bei Themen wie Prophetie oder Astrologie weit auseinander, und es lässt sich tatsächlich kaum feststellen, wie viele Prophezeiungen eingetroffen und wie sie zu deuten sind. Doch eine Aussage über Nostradamus hat mich in ihrer schlichten Logik so beeindruckt, dass ich sie zum Inhalt dieser Kolumne machen möchte.**

Obwohl Nostradamus davon überzeugt gewesen sei, Ereignisse in der Zukunft zu sehen, habe er dabei immer das Zusammenspiel von Ursache und Wirkung berücksichtigt und betont. Er konnte zwar Entwicklungen voraussehen, aber dem Menschen stehe es frei, sein Handeln zu verändern. Anders gesagt: Unabhängig von allen Zukunftsprognosen – ob intuitiv erahnt, astrologisch berechnet oder naturwissenschaftlich bemessen – haben wir Menschen jederzeit die Chance, neue Ursachen zu setzen und damit ganz neue Wirkungen in Gang zu setzen.

## Welche Ursachen haben Sie heute gesetzt?

Stellen Sie sich vor, Sie lüften Ihren Kopf bei einem langen Waldspaziergang. Je weiter Sie in die Natur gehen, desto leichter und fröhlicher fühlen Sie sich. Irgendwann kommt Ihnen eine fremde Person entgegen. Und Sie denken, wie schön es doch wäre, wenn man sich in einem solchen Moment freundlich und mit einem Lächeln grüssen würde. Doch Sie sehen, dass die andere Person Sie gar nicht gross zu beachten scheint. Sie können sich nun ärgern, dass Sie nicht freundlich gegrüsst werden, oder mit den Achseln zucken. Damit verkennen Sie aber Ihre eigene Macht. Sie haben immer die Chance, selbst das Fass ins Rollen zu bringen. Wenn Sie die Person anlächeln und ihr einen guten Tag wünschen, ist die Chance gross, dass auch Sie freundlich

gegrüsst werden. Und wenn Sie das bei jeder Person machen, werden Sie viele fröhliche Begegnungen erleben. Setzen Sie Ursachen, statt auf Wirkung zu hoffen.

## Befreien Sie sich vom Diktat der Wirkung!

Wir Menschen verlieren immer mehr den Bezug zur Gegenwart. In Zeitungen und auf Newsportalen erfahren wir, was gestern Schreckliches passiert ist. Kriege und Krisen. In Büchern und sozialen Medien werden wir ermutigt, für morgen grösstmögliche Träume zu verfolgen. Dream big. Diese Orientierung an den Resultaten der Vergangenheit oder der Zukunft macht uns träge oder gar ohnmächtig. Brechen wir das Muster auf, denn wir können mit unseren Handlungen in der Gegenwart jederzeit Einfluss auf die Zukunft nehmen!

## Lassen Sie uns neue Geschichten schreiben!

Gerne teile ich drei Gedanken mit Ihnen, wie Sie ab sofort für bessere Resultate in Ihrem Berufs- oder Privatleben sorgen können:

### 1. Notieren Sie die Ursachen, die Sie gesetzt haben!

Wissen Sie, was ein Bodybuilder zwischen dem Trainieren, Essen und Schlafen macht? Er notiert alles. Die Übung, das Gewicht, die Wiederholungen. Er wiegt seine Mahlzeiten ab, überträgt sie in eine App und berechnet seine Nährstoffbilanz.

Kraftsportler sind Meister darin, die Ursachen, die sie setzen, genau zu beobachten. Dieses Prinzip lässt sich auf alle Ziele anwenden.

### 2. Analysieren Sie den Zusammenhang von Ursache und Wirkung!

Der Zauber eines Trainings- oder Tagebuchs liegt nicht im Schreiben, sondern im Lesen. Wenn Sie Ihre Resultate von heute mit Ihren täglichen Routinen von gestern abgleichen, werden Sie ganz viele Aha-Erlebnisse sammeln. Und Sie werden plötzlich erkennen, was Sie in Ihrem Leben ändern können, um bessere Resultate zu erzielen.

### 3. Vertrauen Sie dem Zusammenspiel von Ursache und Wirkung!

Wir alle kennen Tage, an denen wir uns weit entfernt von unseren Zielen fühlen. Und wir alle haben auch regelmässig mit Rückschlägen zu kämpfen. Das kann uns ärgern, aber es kann uns nicht von unserer neuen Bestimmung abbringen: jeden Tag das Beste zu geben, was wir geben können. Die Resultate stellen sich automatisch ein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für 2024 nicht, dass Ihre Träume in Erfüllung gehen, sondern dass Sie sich diese selbst erfüllen. Schritt für Schritt in eine neue Zukunft. Sind Sie dabei? Wenn ich Ihnen dabei in einer Art und Weise dienlich sein darf, freut mich das sehr. ||

Herzlichst, Ihre Susanne Kuntner