
Zu Kapitel 23

Dieses Modell füllst du nicht aus. Du liest es einmal und benutzt es danach, wenn du einen Vorsatz in etwas Überprüfbares verwandeln willst.

Eines vorweg: Diese Methode verlangt niemand von dir. Die Methode stammt als Handwerkszeug aus der Beratung. Verlangt ist nur, dass du im Gespräch etwas zu deinen Vorsätzen sagen kannst – und dazu, wie du brenzlige Lagen künftig umgehen willst.

Der Name kommt aus dem Englischen und ist dort ein Merkwort aus fünf Anfangsbuchstaben. Auf Deutsch geht das nicht auf. Die fünf Punkte heißen hier schlicht: konkret, messbar, erreichbar, bedeutsam, terminiert.

Konkret. Der Vorsatz benennt ein Verhalten, keine Haltung. „Achtsamer sein“ ist keins. „Sonntags um 18 Uhr den Dienstplan für die Woche durchgehen“ ist eins.

Messbar. Du kannst hinterher sagen, ob du ihn gehalten hast. Wenn zwei Menschen unterschiedlicher Meinung sein könnten, ob er erfüllt ist, ist er nicht messbar.

Erreichbar. Er passt zu deiner Woche, wie sie tatsächlich ist – nicht zu der, die du gern hättest. Ein Vorsatz, den du im dritten Monat aufgibst, schadet mehr, als er nützt.

Bedeutsam. Er hängt mit deinem Fall zusammen. Zwei Kilo abnehmen ist ein guter Vorsatz und in deiner Begutachtung keiner.

Terminiert. Er hat ein Datum, ab wann, und einen Zeitpunkt, an dem du nachsiehst.

Zusammengesetzt sieht ein solcher Vorsatz so aus: *Ab dem 1. März gehe ich jeden Sonntag um 18 Uhr den Dienstplan der kommenden Woche durch und markiere die Abende, an denen ich allein zu Hause bin. Am 1. Juni sehe ich nach, an wie vielen Sonntagen ich es getan habe.*

Der Nutzen zeigt sich erst im Gespräch. Ein Vorsatz in dieser Form lässt sich nicht nur behaupten, sondern erzählen: seit wann, wie oft gehalten, wann nicht, was du daraufhin geändert hast. Damit wird aus einer Absicht ein Verlauf – und ein Verlauf ist das, was dein Gutachter braucht.