"Vorsätze sind für Amateure. Ziele und ein klares 'Warum' sind was für Profis!"

Diesen Satz formulierte Nicolas, als er letztens in seinem Labor gerade dabei war, **Billardkugeln zu fotografieren**.

Ähm. **Was haben Billardkugeln mit Vorsätzen zu tun**? Und vor allem: was haben Billardkugeln mit Nicolas' Forschung zu tun?

Sagen wir mal so: in diesem Newsletter haben wir keine guten Vorsätze parat, sondern es geht um ... Anstöße. **Anstöße**, und das große ***Warum***. Doch von vorn.

Anstöße und das *Warum*

Die Frage nach Reinis und Nicolas' großem *Warum* bei Minkorrekt scheint auf den ersten Blick eindeutig:

Doch so einfach ist die Sache mit dem Warum dann doch irgendwie nicht.

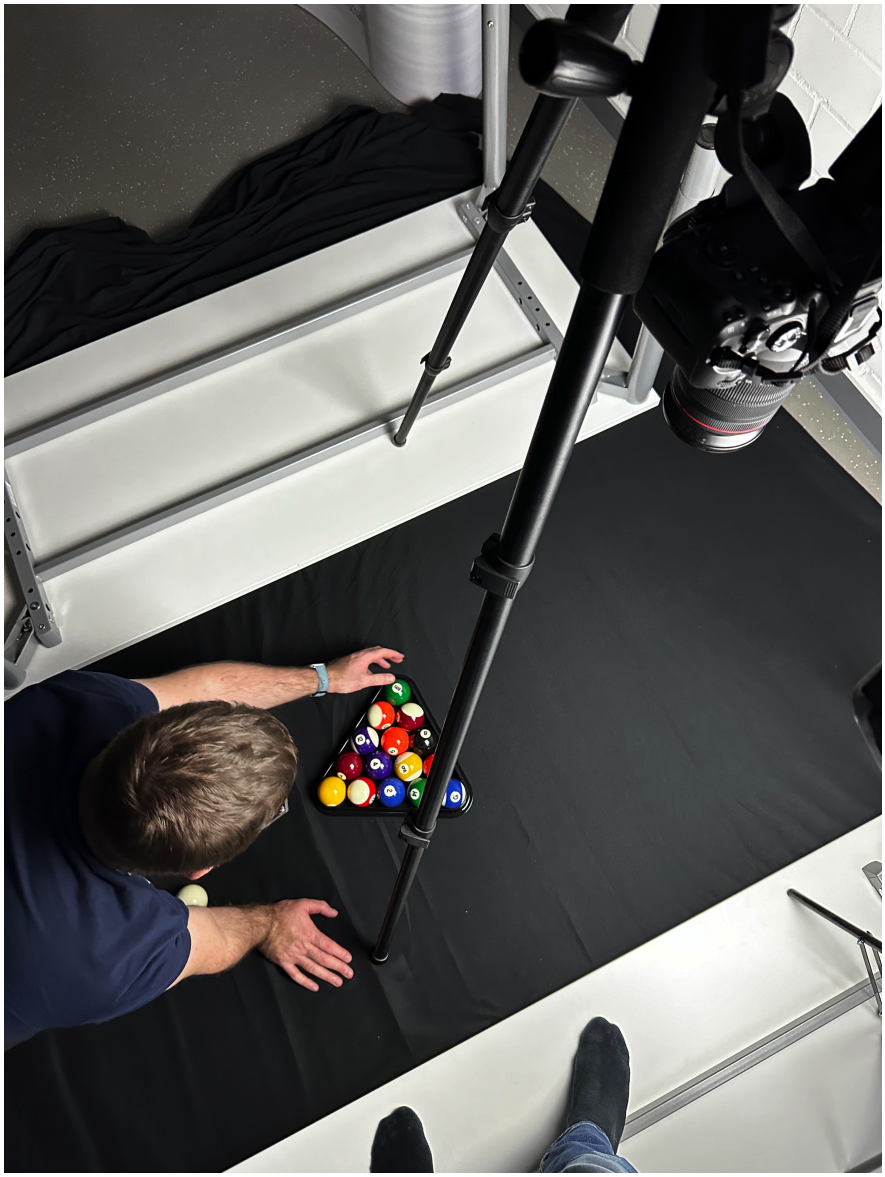
Nicolas arbeitet ja an der Uni in dem **Sonderforschungsbereich 1242**, der sich mit **schnellen Vorgängen in der Zeitdomäne** beschäftigt. In den letzten Wochen war er vor allem damit beschäftigt, den Verlängerungsantrag zu schreiben – Bürokratie gehört nun mal auch dazu!

Zusätzlich soll aber auch im nächsten Jahr **eine Broschüre erscheinen**, die den Sonderforschungsbereich – auch für Laien – vorstellt. Für diese Broschüre soll es auch ein **Coverbild** geben, das das Thema etwas abstrakt darstellen soll.

Der Titel der Broschüre passt zufälligerweise auch richtig gut zum Monat Dezember: **Anstöße!**

Nicolas war deshalb einen Tag im Labor, um seiner Kreativität mal wieder freien Lauf zu lassen! Das Ergebnis ist eine Assoziation mit Anstößen, die wohl jede:r versteht: Billardkugeln! Das ist das Ergebnis des Fotoshootings:

Als Easteregg hat er noch die Nummer des Sonderforschungsbereichs ins Bild geschummelt: 1242. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, oder? **Doch wie es sich für ordentliche Wissenschaftskommunikatoren gehört**, wollen wir nicht nur das Ergebnis präsentieren, **sondern auch zeigen, wie es zu dem Ergebnis gekommen ist!** Nun, oder zumindest einen kleinen Einblick geben:

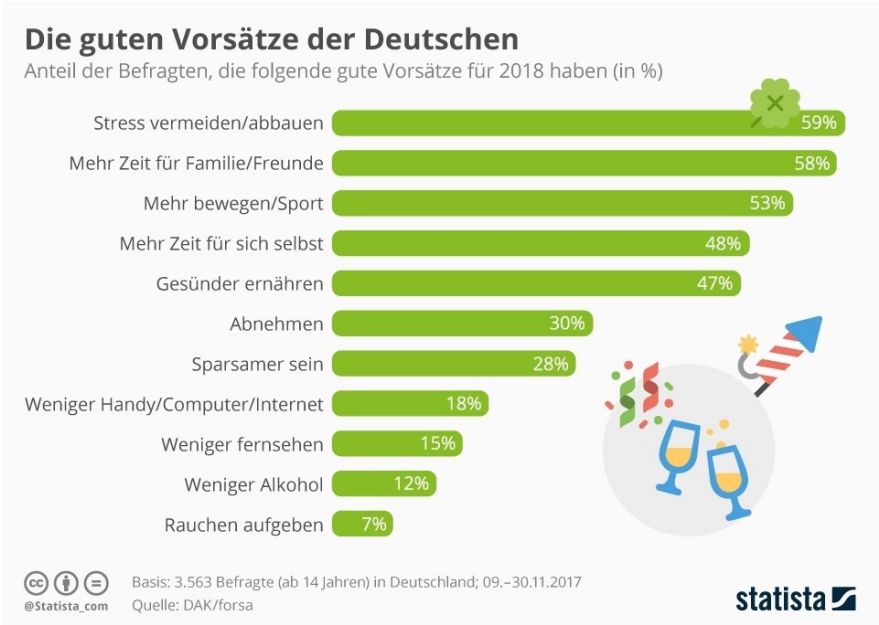


Es ist wundervoll, wenn man bei seiner Arbeit auch kreativ sein kann. Für Nicolas macht es dabei einfach die Mischung. In der Wissenschaft darf er rational analytisch arbeiten und in der Wissenschaftskommunikation eher kreativ und spielerisch. Die perfekte Mischung!

Hier liegt also Nicolas' *Warum,* sein *Anstoß* begründet; warum er morgens aufsteht und zur Arbeit fährt. Ein konkreter Anstoß, ein *Warum* ist dabei etwas Nachhaltiges, ein Vorsatz hingegen ist eher unkonkret, pauschal und vor allem: kurzweilig. Das sagt auch die Wissenschaft:

"Wissenschaft sagt nein!" Warum Vorsätze nicht funktionieren

Vorsätze gehören zum Jahreswechsel wie der Placeboeffekt zu Globuli.
Habt ihr euch schon mit euren Vorsätze auseinandergesetzt? Habt ihr euch schon vorgenommen, **mehr Sport** zu machen? Die **beliebtesten Vorsätze der Deutschen** sind übrigens folgende (die sich in den Jahren kaum geändert haben):



Der Mensch braucht dabei anscheinend auch **zeitliche Marker** wie einen **Jahreswechsel, den ersten eines Monats, den Beginn einer Woche** – aber sich etwas Gutes zu tun sollte eigentlich nicht an einen Zeitpunkt gekoppelt sein, oder? Also: **warum nicht gleich anfangen?** Der Fitnessuhr ist es vermutlich egal, ob du sie ab dem 01. Januar oder sofort beeindrucken möchtest.

Wir sind jedenfalls auch **keine großen Freunde von Vorsätzen**. Datengetrieben wie wir sind, sprechen diese nämlich **gegen die Sinnhaftigkeit von Vorsätzen.** Schauen wir uns zum Beispiel die Statistiken aus dem Jahr 2019 an, halten wir tatsächlich nicht lange an unseren Vorsätzen fest:

Warum tust du etwas?

Wir glauben, dass das **psychologisch auch gut nachzuvollziehen ist**. *"Ich will mehr Sport machen"* ist einfach zu beliebig und wenig konkret. Aber selbst *"Ich gehe dienstags und donnerstags zum Bouldern"* hilft nicht besonders, an diesem Ziel festzuhalten, weil etwas Wichtiges fehlt.

Es fehlt das ***Warum***! Ein kleines Fragewort, das wir uns viel zu selten stellen. Dieses *Warum* gibt uns aber den **Sinn für unsere Bemühungen**. Und wenn man sein *Warum* kennt und sein Ziel vor Augen hat, fällt es auch wesentlich leichter, die Schritte zu definieren, die es braucht, um das Ziel zu erreichen.

Plattitüden-Vorsätze sind also sehr **pauschal, nicht individuell** und werden dem einzelnen Menschen einfach nicht gerecht! Ähnlich wie beim **Barnum-Effekt bei Horoskopen** – was am Ende lediglich eine Illusion von Kontrolle ist. Dieser Effekt wird auch gerne in der Esoterik, z. B. beim **Trend Human Design** genutzt, über den wir im **Schwurbel der Woche** in **Folge 278** sprechen!

Daher sollte die Fragestellung **nicht von außen kommen á la "bitte wähle aus folgenden Vorsätzen"**, sondern sollte **auf die eigene Lebenssituation zugeschnitten aus einem selbst heraus kommen**: *"Was sind meine Ziele und warum will ich sie erreichen?"* Hilfreich ist es hier, die "Warum-Frage" immer weiter zu stellen. Beispiel:

- **Warum willst du Sport machen? – um abzunehmen.**
- **Warum willst du abnehmen? – um fitter zu sein.**
- **Warum willst du fitter sein? – um mit meinen Kindern zu spielen.**
- **Warum willst du mit deinen Kindern spielen? – weil sie in**

mir einen liebevollen, kümmernden Vater / eine liebevolle, kümmernde Mutter sehen sollen.
- **usw.**

Die Leidenschaft für eine Sache ist hier die große Voraussetzung. Zusammen mit Kontinuität bringt uns das an unsere Ziele. "Dienstags Sport machen" ist nicht die Leidenschaft. Quality-Time mit den eigenen Kindern ist es aber.

Hier zwei Beispiele von uns:

Beispiel 1

Ziel: Nicolas ist wieder angemeldet für den **Ironman 70.3 in Duisburg** im Spätsommer 2024. Er hofft also, in 2024 wieder viel Sport machen zu können. **Warum?** Weil er sich **gesund fühlen will**, weil er den Sport als **Ausgleich zu seiner Arbeit an der Uni und bei Minkorrekt** braucht. Weil er sich einfach besser fühlt, wenn er im Training ist, wenn er Sport macht und sich gut ernährt.

DAS ist das WARUM. Selbst wenn er dann nicht an der Startlinie stehen sollte oder das Ziel nicht erreicht: der Weg dahin war das Ziel. Das ist das Warum!

Die neue Runde für die **Minkorrekt-Sportklamotten*** startet auch bald wieder!
Wann genau der Shop öffnet erfahrt ihr, wenn ihr euch für den Newsletter vom lieben Markus Brandstätter anmeldet! Wir können aber schon sagen, dass ihr **bis zum 31.01.2024** die Möglichkeit habt, zu bestellen! Manche Dinge sind dann leider doch an Zeitpunkte gefesselt ;)

Es handelt sich hierbei um ein **Community-Projekt, an dem wir als Minkorrekt nichts verdienen!*

Beispiel 2

Ziel: Wir haben natürlich auch **Ziele für Minkorrekt** im nächsten Jahr und wollen das Projekt noch weiter entwickeln. Auch hier stellen wir uns die Frage:

Warum?

- **Weil wir noch mehr Menschen für die Wissenschaft**

begeistern wollen
- weil wir **noch mehr naturwissenschaftliche Grundbildung in der Gesellschaft** sehen wollen
- **noch mehr Menschen im #TeamWissenschaft**.

Dazu planen wir zwei sehr konkrete Sachen, über die wir noch nicht zu viel sagen wollen. Das eine ist **eine Kooperation**, die uns vielleicht in Begleitung wieder **auf die ein oder andere Bühne bringt**, das andere macht es für Euch vielleicht einfacher, **Weihnachtsgeschenke im nächsten Jahr zu finden ;)**

Ihr dürft also mehr als gespannt sein, **was 2024 im Minkorrekt-Universum passieren wird** ...

Apropos Weihnachtsgeschenke ... Wir hätten da ganz unauffällig ein paar Ideen!

Ein paar Tickets für Shows gehen ja irgendwie immer! ;) **Hier gibt's alle Termine und Ticketlinks für 2024** für die **Minkorrekt 2.0** und für **10 Jahre Minkorrekt**!

... wer ein bisschen mehr einpacken möchte, kann sich auch in unserem Shop **Modisch inkorrekt!** umschauen :)

"Warum?" sollte man sich aber auch abseits der Jahresplanung immer mal wieder fragen. *"Warum sitze ich in diesem Meeting?", "Warum und für wen mache ich diese Präsentation?", "Warum und wofür bin ich meinem Partner / meiner Partnerin dankbar", "Warum stehe ich morgens auf?"*

Was treibt dich? Was motiviert dich? Was macht dich glücklich? Die Antwort ist vielleicht nur ein *"Warum?"* entfernt.

Denn:

„Du brauchst keine Vorsätze, du brauchst ein 'Warum'! Vorsätze sind für Amateure. Ziele und ein klares 'Warum' sind was für Profis!

Bis zum nächsten Newsletter im nächsten Jahr!

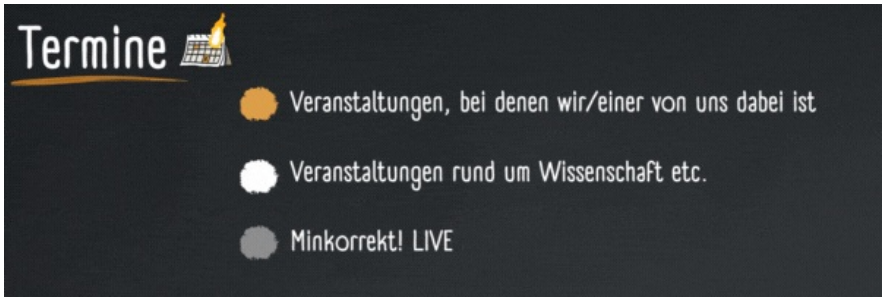
Also, {{ contact.VORNAME | default : "liebe:r Leser:in" }}: bist du Amateur:in oder Profi? ;)

Wir wünschen **eine frohe Weihnachtszeit** und ein bisschen Ruhe zwischen den Jahren. Vielleicht verzichtest du in diesem Jahr ja auch mal auf Vorsätze und definierst für dich ein paar Ziele, die du mit einem motivierenden *“Warum?”* begründest.

Alles Gute und bis bald!

Nicolas, Reinhard un das Minkorrekt-Team!

PS: Noch etwas Schönes zum Schluss: ein paar unserer Warums für Minkorrekt:



Nobelpreise in Physik und Chemie 2023

Nicolas' Chef **Prof. Dr. Axel Lorke** wird am **11.12.2023 einen Vortrag über den Nobelpreis für Physik und Chemie** halten! Nicolas wird zwar vor Ort sein, allerdings keinen Vortrag halten :)

Am 16.12. haben wir unseren letzten Live-Termin für 2023! In **Neu-Isenburg in der Hugenottenhalle** wollen wir mit euch bei der Minkorrekt 2.0 zusammen in Weihnachtsstimmung kommen :) Wir freuen uns auf euch!!!

Minkorrekt GmbH

Glückauf-Ring 35, 45699 Herten

Du bekommst diesen Newsletter an {{contact.EMAIL}},
weil du dich für den Minkorrekt!-Newsletter angemeldet hast!

Bei Fragen rund um den Newsletter, Input, Ideen, Feedback usw. schreibt gerne an kontaktkraft@minkorrekt.de!

Abbestellen

Versendet mit Brevo