

Städte weltweit

Ankara	5°	Mexiko-Stadt	27°
Athen	11°	Moskau	-2°
Bogotá	19°	New York	7°
Buenos Aires	31°	Ottawa	-2°
Canberra	32°	Prag	1°
Delhi	20°	Reykjavik	-6°
Jakarta	31°	Stockholm	3°
Kiew	0°	Taipeh	22°
Las Palmas	19°	Tel Aviv	16°
Lissabon	15°	Wellington	17°

Niederschlag

Mittelland	80%	Jura	95%
Alpen	80%	Tessin	0%
Ostschweiz	90%	Romandie	90%

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SW	40	-8°
2500 m	SW	30	-4°
1500 m	SW	20	0°
Nullgradgrenze		1300 bis 1800 m	
Schneefallgrenze		800 bis 1200 m	
Nebelobergrenze		keine	

Vor einem Jahr

Tmin	-1,3°	Tmax	1,4°
Niederschlag	0,3 mm	Sonnenschein	0 h

Schadstoffe

Ozon	gering
Feinstaub	gering
Stickoxide	gering

Geburtstag

Charles Dickens
Dieter Bohlen

Namenstag

Ava
Richard
Theodor

Kalendarium

	Aufgang	Untergang
	heute	morgen
Sonne	07.44	07.42
Mond	09.10	09.34
	17.37	17.39
	20.13	21.15

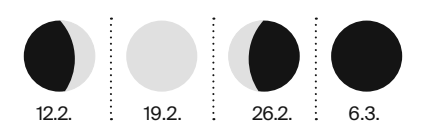
Aufziehende Wolken, später Niederschlag

Allgemeine Lage: Hochdruckgebiet Chloe, das in den vergangenen Tagen bei uns für stabiles Wetter gesorgt hat, verlagert sich weiter ostwärts. Ausgehend von einem Tiefdruckgebiet über der Nordsee erreicht uns im Tagesverlauf eine Störung. Dahinter gelangen zunehmend milde, aber wechselnd feuchte Luftmassen zum Alpenraum.

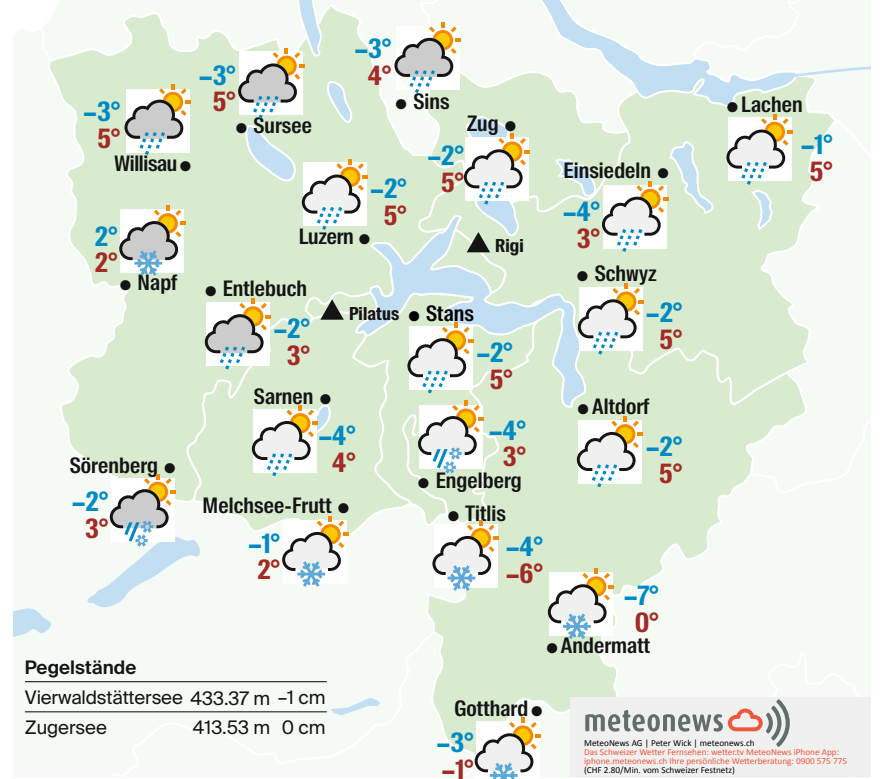
Region: Nach letzten Aufhellungen verläuft der Donnerstag grösstenteils bewölkt. Nach einem trockenen Vormittag gibt es am Nachmittag verbreitet etwas Regen, die Schneefallgrenze sinkt dabei von 1200 auf 800 Meter.

Aussichten: Nach Auflösung von Restwolken scheint am Freitag trotz ausgedehnten Wolkenfeldern zeitweise die Sonne bei 6 Grad. Das Wochenende bringt veränderliches Wetter mit Wolken, etwas Sonne und wenig Regen. Am Sonntag ist es in den Alpen föhnig.

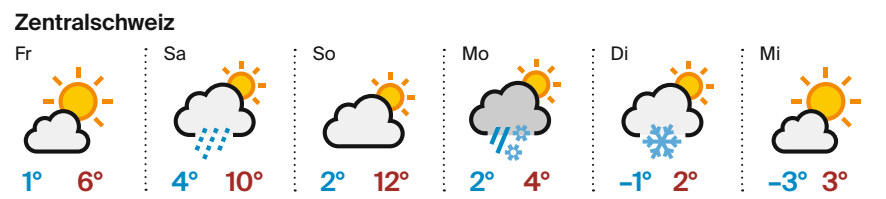
Mondphasen



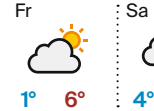
Zentralschweiz



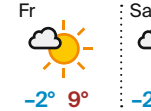
Tendenzen



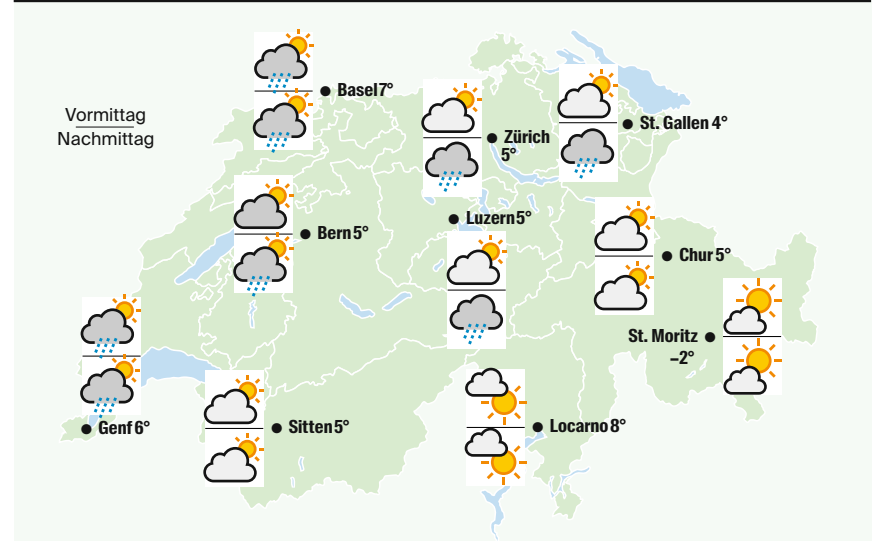
Westschweiz



Südschweiz



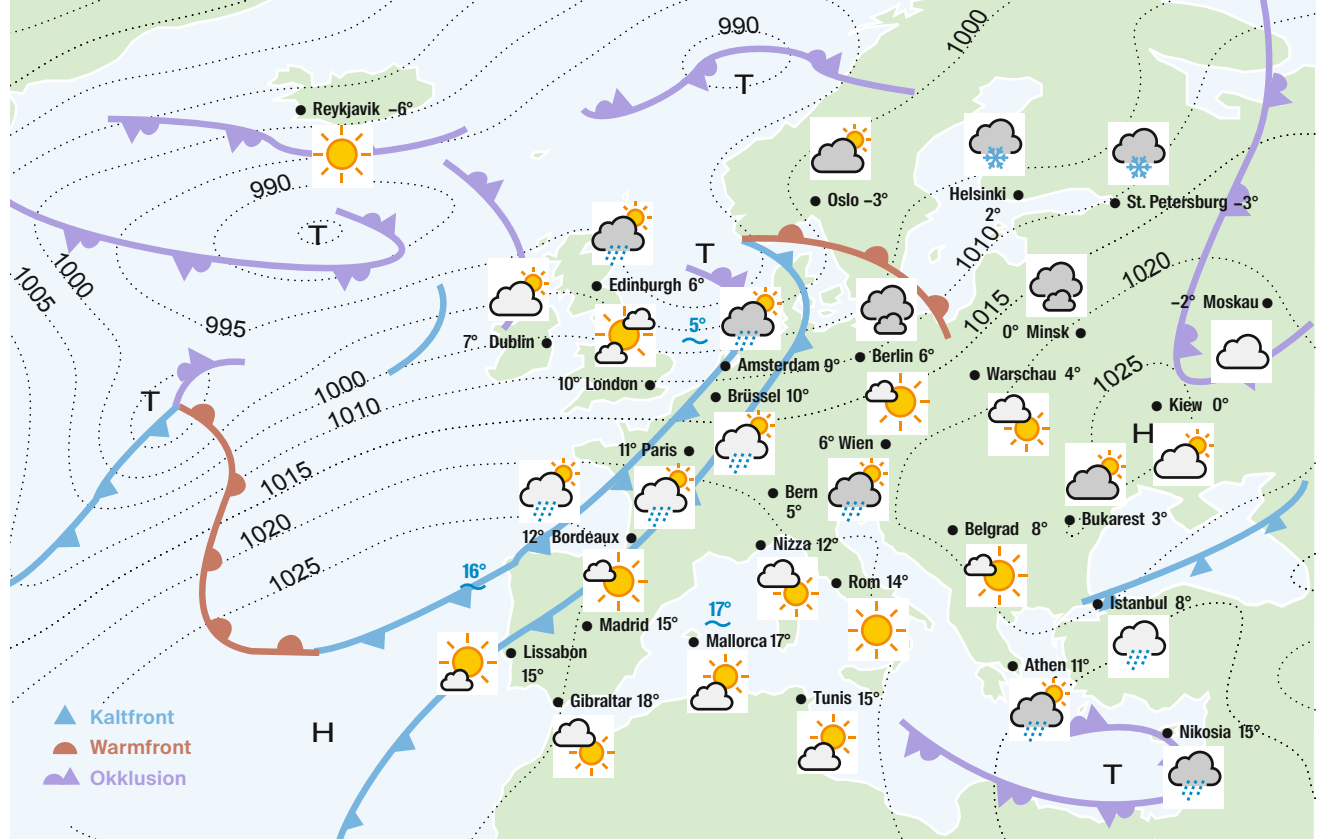
Schweiz



Folgen Sie uns auf Instagram.

luzernerzeitung.ch

Europa



Ratgeber

Ich habe die guten Vorsätze schon wieder aufgegeben

Lebenshilfe Auf's neue Jahr habe ich mir wieder vieles vorgenommen. Etwa künftig mehr Zeit für mich zu haben. Mit der Umsetzung hat es leider bis jetzt überhaupt nicht geklappt. Das frustriert mich, weil ich mich als Versagerin fühle und die erhofften Veränderungen ausbleiben. Woran liegt das wohl, und wie kann ich das ändern?

Mit Ihrer Problematik stehen Sie nicht alleine da, vielen Menschen fällt es schwer, ihre guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Bleiben Sie deshalb geduldig, und gehen Sie achtsam und wohlwollend mit sich um. Sie haben sich offenbar vieles vorgenommen. Doch je höher die Anzahl der Vorsätze, um so grösser die Gefahr, dass Sie sich überfordern. Häufig ist es sinnvoll, eine Prioritätenliste zu erstellen und einen Vorsatz nach dem anderen in die Tat umzusetzen. Ein umgesetzter ist wertvoller als drei gescheiterte.

Ziele statt Vorsätze

Zudem können Sie sich die Umsetzung Ihrer Vorhaben erleichtern, indem Sie statt von Vorsätzen konkret von Zielen sprechen. Gute Vorsätze für das neue Jahr sind nicht eben dafür bekannt, regelmässig realisiert zu werden. Ein gut formuliertes

Ziel hingegen hat da deutlich bessere Chancen. Damit Sie ein Ziel auch wirklich erreichen können, müssen Sie wohlüberlegt formulieren. Auch dadurch unterscheidet sich ein Ziel von einem Vorsatz, welcher oft spontan aus einer Laune heraus entsteht. Zuerst ist es sinnvoll, sich Gedanken über den Zeitraum zu machen, in welchem Ihr Ziel

Kurzantwort

Vorsätze verpuffen rasch, vor allem, wenn sie zu viele oder unpräzise sind. Bessere Chancen hat ein gut durchdachtes messbares Ziel mit einem realistischen Zeitrahmen, das man mit der eigenen Lebenssituation und allenfalls den Bedürfnissen der Menschen im Umfeld abgestimmt hat. (are)

realistischerweise erreicht werden kann. Braucht es zum Beispiel eine Vorbereitung, damit Sie sich mehr Zeit für sich nehmen können? Müssen allenfalls andere Verpflichtungen reduziert werden? Bis wann ist so etwas machbar? Bereits im Rahmen dieser Planung lohnt sich die Überlegung, welche Hindernisse auftauchen könnten. Idealerweise entwickeln Sie bereits Strategien, wie Sie diesen begegnen können.

Sechs zentrale Fragen

Ist Ihr Ziel definiert und der Zeitrahmen gesteckt, lohnt es sich, das gesteckte Ziel anhand des sogenannten Smarto-Checks zu überprüfen. Dabei beantworten Sie für sich folgende Fragen: Ist mein Ziel genügend spezifiziert? Ist es messbar, ob und wann ich mein Ziel erreicht habe? Ist das Ziel

attraktiv für mich? Ist das Ziel realistisch formuliert? Ist das Ziel terminiert? Ist das Ziel ökologisch, das heisst, verträgt sich die Zielsetzung mit meinem aktuellen Umfeld und meiner Lebenssituation? Für Ihr Ziel, mehr Zeit für sich zu haben, könnten Sie sich zum Beispiel folgende Fragen stellen: Weiss ich, was ich damit meine, wenn ich Zeit für mich haben möchte? Woran merke ich, dass ich die Zeit für mich hatte, die ich brauche? Fühlt es sich gut an für mich, wenn ich daran denke, künftig mehr Zeit für mich zu haben? Habe ich genügend Zeitfenster, um die gewünschte Zeit für mich einzuplanen? Habe ich klar definiert, wann ich mir die Zeit für mich nehmen möchte? Verträgt es sich mit meinem beruflichen und meinem privaten Umfeld, wenn ich mir mehr Zeit für mich nehme?

Können Sie alles guten Gewissens mit Ja beantworten, steht der Umsetzung Ihres Ziels nichts mehr im Wege. Und klappt es beim ersten Mal nicht, suchen Sie die Schwachstellen, und wagen Sie einen zweiten Anlauf.



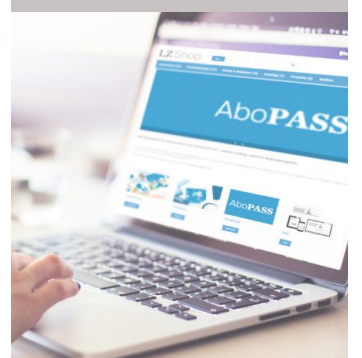
Nicole Kopp
Rechtsanwältin, Mediatorin,
Coach, betriebliche Mentorin
www.familiendialog.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre AboPASS-Nummer an.

ANZEIGE

Angebote exklusiv für Abonnenten



Mit Ihrem persönlichen AboPASS profitieren Sie von exklusiven Angeboten, die speziell für Sie kreiert werden. Informationen zu den Angeboten finden Sie jeweils als Anzeigen in Ihrer Zeitung oder online unter shop.luzernerzeitung.ch. Nutzen Sie Ihren kostenlosen AboPASS.



shop.luzernerzeitung.ch