

GLÜCKSZAHLEN

52. Ausspielung am Mittwoch, 28.12.2022:	unbesetzt x 10 663 723,00 € 2 = 6 Richtige: 3 x 908 231,30 € 3 = 5 Richtige + Superzahl: 100 x 9 445,60 €; 4 = 5 Richtige: 700 x 4 022,10 €; 5 = 4 Richtige + Superzahl: 4 055 x 192,60 €; 6 = 4 Richtige: 36 166 x 51,20 €; 7 = 3 Richtige + Superzahl: 71 828 x 22,00 €; 8 = 3 Richtige: 652 395 x 11,40 € 9 = (2 Richtige + SZ): 547 134 x 6,00 € (ohne Gewähr)
Lotto: 4, 14, 17, 27, 29, 42 Superzahl: 3 Spiel 77: 5 7 3 8 0 7 4 Super 6: 2 3 7 1 4 8	
Ziehung des Eurojackpots am Dienstag, 27.12.2022: Gewinnzahlen 5 aus 50: 28, 33, 34, 37, 44 Eurozahlen 2 aus 12: 4, 11	
Gewinnquoten Lotto am Samstag, 14.12.2022: 1 = 6 Richtige + Superzahl:	

PANORAMA kompakt

Geschenke von Drogenkartellen?

MEXIKO-STADT Mexikos Präsident Andrés Manuel López Obrador hat die Bevölkerung aufgerufen, keine Geschenke von Drogenkartellen anzunehmen. Mit seiner Mahnung reagierte er auf Videos in Sozialen Netzen, die zeigen sollen, wie Mitglieder eines Verbrechersyndikats im Bundesstaat Jalisco in Autokorsos durch ärmere Stadtviertel fahren und zu Weihnachten Spielzeuge und Süßigkeiten verteilen. „Lassen Sie sich nicht manipulieren“, appellierte der Staatschef.

Erdstoß erschüttert Griechenland

ATHEN Ein Beben der Stärke 4,9 hat gestern Mittelgriechenland erschüttert und die Menschen in Angst versetzt. „Das Beben wurde als stark empfunden, weil es sich nur rund 13 Kilometer unter dem Boden ereignete“, sagte im Staatsfernsehen der Seismologe Kostas Papazachos. Das Epizentrum des Bebens lag nach weiteren Angaben des geodynamischen Instituts von Athen in der Nähe der Kleinstadt Chalkida auf der Insel Euböa, rund 50 Kilometer in gerader Linie nördlich von Athen. „Wir haben bislang keine Informationen über Verletzte oder schwere Schäden“, sagte Giorgos Psathas, Bürgermeister der betroffenen Region von Chalkida.

32000 Briefe an den Nikolaus

ST. NIKOLAUS Das Nikolauspostamt im saarländischen St. Nikolaus hat in diesem Jahr zu Weihnachten so viele Briefe wie noch nie bearbeitet. Die 44 ehrenamtlichen Mitarbeiter antworteten auf 31 636 Schreiben von Kindern aus insgesamt 52 Ländern, wie der Festausschuss St. Nikolaus mitteilte. Das seien 925 Briefe mehr gewesen als im Vorjahr.

Unaufmerksame Fahrschüler

BERLIN Fahrschüler sind nach Einschätzung von Fahrlehrern weniger aufmerksam im Straßenverkehr als noch vor Jahren. Der Vize-Vorsitzende der Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände, Kurt Bartels, führt das auch auf die Handy-Nutzung zurück. „Schauen Sie mal in ein Auto, ob die Kinder auf die Straße schauen. Nein, sie gucken auf ihr Smartphone. Sie gehen zu Fuß und gucken auf ihr Smartphone“, sagte Bartels.

Regen und Erdrutsche:
Mindestens 25 Tote

Nach starken Regenfällen auf den Philippinen über Weihnachten ist die Zahl der Toten auf mindestens 25 gestiegen. 26 Menschen, allen voran Fischer, galten noch als vermisst, wie der nationale Katastrophenschutz gestern weiter mitteilte. Mehr als 390 000 Menschen in 29 Provinzen des südostasiatischen Inselstaates seien von den Regenfällen außerhalb der Monsunzeit betroffen. Gut 81 000 Menschen mussten demnach ihre Häuser verlassen und in Evakuierungszentren Zuflucht suchen.

Der Regen in dem vorwiegend katholischen Land, wo Weihnachten traditionell ebenfalls groß gefeiert wird, hatte an Heiligabend begonnen. Er ließ vor allem im Süden und Osten des Landes Flüsse über die Ufer treten



Mitarbeiter der Küstenwache tragen eine ältere Frau auf einem Stuhl durch die Fluten in Plaridel im Süden der Philippinen. Philippine Coast Guard/dpa

und löste Erdrutsche aus. Allein in der Provinz Misamis Occidental auf der Insel Mindanao starben 13 Menschen. Die meisten der bisher aufgefundenen Opfer seien ertrunken, hieß es.

Rettungskräfte nutzten gestern die etwas bessere Wetterlage, um ihren Einsatz zu verstärken und die Menschen in den Überschwemmungsgebieten mit Lebensmitteln, Wasser und anderen Gütern zu versorgen, wie ein Direktor des Katastrophenschutzes sagte. Ein Tiefdruckgebiet werde allerdings weiter Regen bringen, sagte das Wetteramt voraus.

„Vorsätze sind besser als ihr Ruf“

Zwischen den Feiertagen ist wieder Zeit, sich Ziele fürs neue Jahr zu setzen. Warum uns das zuversichtlicher und optimistischer stimmen kann und wie man vorgeht

Der Blick in die Zukunft, kombiniert mit einem Plan, kann uns glücklicher machen.

Foto: imago

AZ: Herr Thiele, es sind gerade herausfordernde Zeiten. Sollten wir uns trotzdem Ziele fürs neue Jahr setzen – oder einfach mal Gnade mit uns selbst walten lassen?

CHRISTIAN THIELE: Beides! Wir können durchaus einmal feiern, was wir geschafft haben in diesen Zeiten, in denen vieles nicht normal ist und schon der Alltag ein gewisses Maß an Resilienz fordert. Gleichzeitig ist der Mensch ein Wesen, das es in die Zukunft zieht. Sich in die Zukunft zu denken, Pläne zu schmieden, die Ressourcen einzuteilen und die Kräfte zu priorisieren – das tun wir entlang von Zielen. Diese zu verfolgen, ist damit eine sehr menschliche Eigenschaft. Attraktive und sich lohnende Ziele können zudem Optimismus und Zuversicht fördern. Wichtig ist zugleich, immer wieder zurückzuschauen und sich zu fragen: Welche Ziele habe ich erreicht beziehungsweise bin ich ihnen näher gekommen?

Was ist, wenn nicht?

Wenn ich die zuvor gesetzten Ziele gar nicht erreicht habe, war ich womöglich etwas streng in der Zielvorgabe. Wenn ich andererseits alle Ziele vollkommen erreicht habe, vielleicht etwas zu lasch. Man darf sich gern Ziele setzen, die etwas Visionäres haben und möglicherweise nie vollständig erreicht werden können. Nehmen wir als Beispiel Gelassenheit zu 100 Prozent. Umso schöner ist es, wenn man hier Fortschritte erzielt.

Wie setzt man sich gute Vorsätze fürs neue Jahr?

Es gibt unterschiedliche Arten von Zielen – die Vermeidungsziele und die Annäherungsziele. Letzteres heißt: Was genau ist der Zustand, den ich erreichen möchte? Und nicht so sehr darauf schauen, wovon ich weg will. Wenn wir uns mehr damit beschäftigen, wo wir hinwollen, aktiviert das unsere Belohnungszentren im Gehirn. Es gibt hier eine schöne Methode namens W-O-O-P. Sie wurde forschungsbasiert von der Hamburger Psychologin und Motivationsforscherin Gabriele Oettingen entwickelt.

Was besagt diese?

Das W steht für Wish – was ist der Wunsch meines Vorhabens? Das erste O steht für Outcome: Habe ich eine Vision, ein inneres Bild meines Ziels?

Wie wird es sich anfühlen? Das zweite O – ganz wichtig – steht für Obstacle (Hindernis). Womit könnte ich mir beim Erreichen meines Ziels ein Bein stellen? Was sind innere Stolpersteine? Das P steht für Plan – man kann sich hier vorab zwei, drei Strategien zurechtlegen, um die möglichen Hürden zu überwinden und auf dem Weg zu meinem Ziel auf Kurs zu bleiben.

Kann es auch hilfreich sein, sich ein Ziel in Teilziele zu unterteilen, um nicht gleich vor dem Berg der großen Aufgabe aufzugeben?

Unbedingt! Den Berg sozusagen in kleine Abschnitte aufteilen. Man kann zum Beispiel zum Monatsende oder auch zum Vierteljahr Zwischenziele ansetzen, um zu überprüfen, ob man noch in die richtige Richtung geht. Was auch besonders motiviert, ist, was man in den nächsten 24 und 48 Stunden für das Ziel tun kann. Denn wir sind besonders motiviert, wenn man schnell erste Erfolge sieht. Neben diesem Anfangserfolg helfen dann auch Etappensiege.

Wenn man plant abzunehmen, sieht man den Erfolg auf der Waage. Wenn man gelassener werden will, ist das nicht so einfach zu messen. Wie macht man sich den Erfolg sichtbar?

Man kann sich an Situationen zurückerkennen, in denen man es besser geschafft hat und etwa nicht wie sonst ausgeflippt ist. Zum Beispiel bei einem Streit, bei dem man sich eine Auszeit genommen oder

AZ-INTERVIEW
mit
Christian Thiele

Der 49-Jährige aus Garmisch-Partenkirchen ist Coach und Trainer rund um positive Führung und positive Psychologie sowie Glücksforschung.

Sport gemacht hat und die Angelegenheit nachher ruhiger besprechen konnte.

Wie viele Ziele sollte man sich setzen – oder reicht eines für den Anfang?

Ich finde die Logik drei mal drei gut. Ich suche mir für den Zeitraum X drei Ziele, zu jedem davon suche ich mir drei Hebel oder Richtungsanliegen, wie ich dem Ziel näherkomme.

Gruppenziele mit den Kollegen oder der Familie – sinnvoll?

Wir sind totale Sozialwesen. Es geht natürlich nicht bei allen Vorsätzen, aber es kann sinnvoll sein, sich gegenseitig zu unterstützen und Ziele gemeinsam zu verfolgen.

Wie geht man damit um, sagen wir Ende Januar 2023, wenn man merkt: Ich habe das Ziel aus den Augen verloren.

Vorsätze sind besser als ihr Ruf.

Es gibt Studien, wonach 30 bis 40 Prozent der Neujahrsvorsätze zu langfristigen Veränderungen führen. Daher würde ich die Frage umkehren und fragen: Welche meiner Ziele habe ich denn erreicht? Und was kann ich von diesen fortsetzen und was kann ich von diesen lernen für die noch nicht erreichten – bei der Formulierung, der Umsetzung und so weiter.

Bringt es etwas, die guten Vorsätze aufzuschreiben und in Sichtweite aufzuhängen?

Man muss schauen, was für einen persönlich passt. Aber sie irgendwo zu verankern, sei es als Post-it am Badezimmer-Spiegel oder als Hintergrund im Smartphone – das kann hilfreich sein.

Haben Sie noch eine Motivation für gute Vorsätze – was macht das mit uns? Macht es uns glücklicher?

Wir haben drei Grundbedürfnisse – Autonomie, Verbundenheit, Kompetenz oder auch Wirksamkeit. Wenn man einem Ziel näherkommt und man spürt, ich bekomme etwas gebacken, erfüllt das mindestens das Gefühl von Kompetenz. Also ja, es macht uns ein Stück weit glücklich.

Welche Ziele sind schwierig zu erreichen?

Solche, die sehr stark auf Dinge abzielen wie mehr Likes in Sozialen Medien oder ein größeres Auto als der Nachbar zu haben. Hier lohnt sich ein Blick, was wirklich hinter solchen Zielen steckt.

Was könnte es sein?

Das muss jeder für sich erklären, aber hinter mehr Geld könnte der Wunsch nach mehr Sicherheit stehen. Hinter mehr Likes könnte sich verbergen: Man ist zurzeit nicht so in Kontakt mit Menschen, wie man es gerne wäre. Vielleicht wäre also eher das ein Ziel oder ein Bedürfnis, das man verfolgen sollte.

Haben Sie sich schon Ziele gesetzt?

Ich werde nächstes Jahr 50 und habe mich zu einem Berglauf angemeldet. Er ist schaffbar und nicht unerreichbar, aber ich muss schon trainieren. Es motiviert mich schon jetzt für meine Laufeinheiten, dass ich diesen Termin im Juni eingetragen habe.

Interview:
Rosemarie Viereicher

VORSÄTZE

Weniger Stress, sparsamer sein

Weniger Stress – dieser Wunsch für das kommende Jahr ist laut einer Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit so verbreitet wie noch nie. 67 Prozent der Befragten gaben an, sie wollten 2023 Stress vermeiden oder abbauen. In den ebenfalls repräsentativen Umfragen der Vorjahre seit 2011 hatte dieser Wert um die 60 Prozent geschwankt. Zweitwichtigster Vorsatz für 2023 ist der Wunsch, mehr Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen sowie sich umwelt- und kli-

mafreundlicher zu verhalten. Jeweils 64 Prozent der vom Meinungsforschungsinstitut Forsa Befragten äußerten sich so.

Besonders populäre Vorsätze sind auch mehr Sport treiben (61 Prozent), sich mehr Zeit für sich selbst nehmen (54) und sich gesünder ernähren (53).

Deutlich mehr Menschen als im Vorjahr bekundeten die Absicht, sparsamer zu leben. 40 Prozent der Befragten erklärten, sie wollten den Gürtel 2023 enger schnallen.