

Silvester: Perfektion kann warten – heute wird erst einmal gefeiert!

31.12.2025, 20:03 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: WAHLUNIVERSUM® PR



Selbstoptimierung oder heute feiern wir – morgen werden wir besser

Es ist wieder diese besondere Nacht: die große, funkelnde Schwelle zwischen gestern und morgen – zwischen Raclette-Resten und der kühlen Utopie unserer Neujahrsvorsätze. Heute zählt nur eins: Wein, Sekt, Lachen – und das kleine, rebellische Experiment, nach Mitternacht noch etwas zu genießen, obwohl der innere Coach schon Alarm schlägt.

Jedes Jahr dasselbe: Im Dezember hören wir die glühenden Versprechen. „Dieses Jahr wird alles anders!“ Und im Januar? „Na ja, wenigstens ein Vorsatz hat gehalten ... äh ... drei Tage!“ Kein Wunder. Unsere guten Vorsätze sind oft wie Weihnachtsplätzchen: herrlich ideal in der Theorie, erstaunlich schwer im echten Leben.

Die Illusion vom sofort besseren Ich

Wir glauben, dass ein Jahreswechsel automatisch ein Upgrade auslöst. In Wahrheit beginnt Veränderung dort, wo unser Alltag auf uns wartet: beim ersten Schluck Kaffee, während Katzenvideos über den Bildschirm flimmern, zwischen ungelesenen E-Mails. Nicht auf einer To-do-Liste mit zehn heroischen Vorsätzen, sondern in der simplen Frage: „Was bringt mich wirklich weiter – und fühlt sich gleichzeitig gut an?“

Das Leben, das dazwischen passiert

Während wir uns auf unsere Vorsätze stürzen, läuft das echte Leben einfach weiter. Das Chaos, die kleinen Freuden, die unerwarteten Momente – eine verpasste Bahn, ein spontanes Lachen mit Freunden, der Geschmack von warmem Apfelkuchen, der noch in der Luft hängt, oder der Moment, wenn der erste Sonnenstrahl durch das Fenster bricht und den Raum in ein weiches Licht taucht. Diese kleinen Zwischenräume sind oft das, was uns tatsächlich verändert – nicht die heroische Idee von „besser werden“.

Der innere Coach und die Wahrheit über Veränderung

Und da ist der innere Coach. Der uns mit einem leicht genervten Blick an die To-do-Liste erinnert und darauf besteht, dass der Erfolg nur dann möglich ist, wenn wir uns sofort in unser perfektes Ich verwandeln. Doch was dieser Coach oft vergisst, ist, dass Veränderung nicht auf Knopfdruck funktioniert. Sie ist eher eine sanfte Welle, die uns manchmal

unerwartet trifft – nicht immer glamourös, oft ganz ohne Ankündigung. Die Wahrheit ist weniger hollywoodreif: Wer denkt, dass das neue Jahr ihn sofort zu einem Marathon laufenden, Bio-Smoothie schlürfenden Superhelden macht, unterschätzt das Leben. Veränderung ist eher eine charmante Sitcom: kleine Erfolge, peinliche Fehlritte, gelegentliche Momente der Selbsterkenntnis – immer gewürzt mit einem Lächeln.

Darum feiern wir heute

Und das ist genau der Grund, warum wir heute feiern. Wir stoßen an. Auf die großen Pläne, die uns motivieren – und auf die kleinen, charmanten Realitäten, die uns daran erinnern, dass wir Menschen sind. Vielleicht ist der nachhaltigste Vorsatz nicht, härter zu trainieren oder früher aufzustehen, sondern sanfter mit uns selbst umzugehen. Mehr Sekt? Ja! Aber ohne den Druck, dass morgen alles perfekt sein muss.

Und falls es nicht klappt? Kein Problem. Dann stoßen wir einfach nächstes Jahr wieder an – mit genauso viel Enthusiasmus, Humor und Freude an den kleinen Momenten. Denn das Leben ist nicht perfekt – und genau das macht es lebenswert.

Jessica Wahl - Institut für Personal Performance - Coaching Berlin

Taborstr. 17
10997 Berlin
Deutschland

www.jessicawahl.de

Portrait

Das Institut für Personal Performance Coaching begleitet seit 20 Jahren Fach- und Führungskräfte sowie Persönlichkeiten in herausfordernden beruflichen Kontexten.

Jessica Wahl, Senior Performance Coach, Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin, und Jörg Tewes, Diplom-Schauspieler und Senior Performance Coach, sind international als führende Experten für Performance- und Karriere-Coaching bekannt.

Das Coaching findet in einem einzigartigen Ambiente im Herzen von Berlin-Kreuzberg statt: Das Institut befindet sich in einer wunderschönen Kirche, die eine Atmosphäre von Ruhe, Konzentration und Klarheit bietet – ein bewusster Kontrapunkt zur pulsierenden Dynamik der Großstadt.

Der Fokus des Coaching-Ansatzes liegt auf Haltung, Präsenz und nachhaltiger Performance – alles unter realen Bedingungen und mit einem klaren Ziel: Menschen nicht nur fachlich, sondern auch persönlich zu stärken. Besonders wird auf die Entwicklung von Soft Skills, emotionaler Intelligenz und der Fähigkeit zur authentischen Selbstpräsentation Wert gelegt. So werden die Klienten optimal auf die komplexen Anforderungen der modernen Arbeitswelt vorbereitet, die sowohl technisches Wissen als auch ausgeprägte zwischenmenschliche Fähigkeiten erfordern.
<https://www.jessicawahl.de>

Pressekontakt

WAHLUNIVERSUM® PR / Coach Jessica Wahl Taborstr. 17
10997 Berlin
Deutschland

www.jessicawahl.de

News-ID: 1300031 • Views: 484 (Stand: 27.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1300031/Silvester-Perfektion-kann-warten-heute-wird-erst-einmal-gefeiert.html>