

KMU-Story www.optiker-birmensdorf.ch

«Heute ist die Brille viel mehr als nur Sehhilfe»

Endlich muss man nicht mehr in die Stadt Zürich fahren, um eine Brille zu kaufen.

An der Zürcherstrasse 2 firmiert neu der Optiker Birmensdorf unter Laura Kolaj.

Redaktion Birmensdorfer



Die Optikerin Laura Kolaj ist auf Wohnungssuche im Raum Birmensdorf



Ray-Ban und Götti sind vor Ort



Der Optiker Birmensdorf befindet sich gleich gegenüber der Augenarztpraxis

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, in Birmensdorf ein Optikergeschäft zu eröffnen?

Laura Kolaj: Als Augenarzt ist Dr. Dishy täglich im Kontakt mit den Menschen in Birmensdorf. Dabei hat er immer wieder gesehen, wie wichtig unkomplizierte, fachkundige Augenoptik ist. Die Idee, einen Optiker zu eröffnen, ist aus dem Wunsch entstanden, eine zentrale Anlaufstelle für umfassende Augenpflege und individuelle Beratung in der Gemeinde zu schaffen. So können wir die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Optiker noch enger gestalten und das Angebot für Sehhilfen und Beratung gezielt stärken.

Was darf die Kundschaft erwarten?

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Ich nehme mir bewusst Zeit für präzise Messungen und persönliche Beratung. Es gibt keinen Verkaufsdruck oder Massenabfertigung – stattdessen ehrliche Empfehlungen, moderne Technik und ein Gespür für Stil. Trotz unserer kleinen Grösse sind wir stark durch unsere individuelle Betreuung und hohe Qualität. Das macht den Unterschied: Vertrauen und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.

Warum arbeiten Sie nur gerade 40 Prozent in Birmensdorf?

Meine Familie hat für mich Priorität. Ich bin Mutter von zwei kleinen Kindern und auf Wohnungssuche im Raum Birmensdorf. Ein Umzug würde längere Öffnungszeiten und flexiblere Termine ermöglichen, um Berufliches und Privates besser zu verbinden. Ziel ist es, näher bei meinen Kundinnen und Kunden zu sein, die Gemeinschaft zu stärken und mit meinem Team einen wertvollen Beitrag zu leisten.

Wie kann man sich als «kleines, aber feines» Optikergeschäft gegen Branchen-Grössen behaupten?

Indem wir bewusst einen anderen Weg gehen. Bei uns steht die persönliche Begleitung im Vordergrund – ohne Zeitdruck, mit viel Feingefühl und Fachwissen. Wir hören genau hin, was die Menschen brauchen, und nehmen uns die nötige Zeit für individuelle Lösungen. Die Qualität der Beratung, die Liebe zum Detail und ein echtes Vertrauensverhältnis – das ist unsere Stärke.

Was sind aktuelle Brillen-Trends?

Grosse Fassungen, Retro-Designs und spannende Farben sind im Trend. Besonders beliebt sind kräftige Töne wie Bordeaux oder Smaragdgrün, aber auch zarte Pastelltöne. Es geht um Brillen, die Persönlichkeit zeigen und modisch Akzente setzen – im Alltag oder bei besonderen Anlässen. Heute ist die Brille viel mehr als nur Sehhilfe, sie ist ein Mode-Statement.

Was bieten Sie noch ausser Sehhilfen?

Bei uns findet man alles für den modernen Alltag – Gestelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kontaktlinsen, Pflegegemittel, Brillenbänder, Euis und mehr. Ausserdem haben wir eine Werkstatt für Reparaturen, Anpassungen und Reinigungen. Aktuell entwickeln wir spannende Angebote, wie den Eröffnungsrabatt von 20 %, um unsere Kundschaft noch mehr zu begeistern.



Mehr Infos: www.optiker-birmensdorf.ch



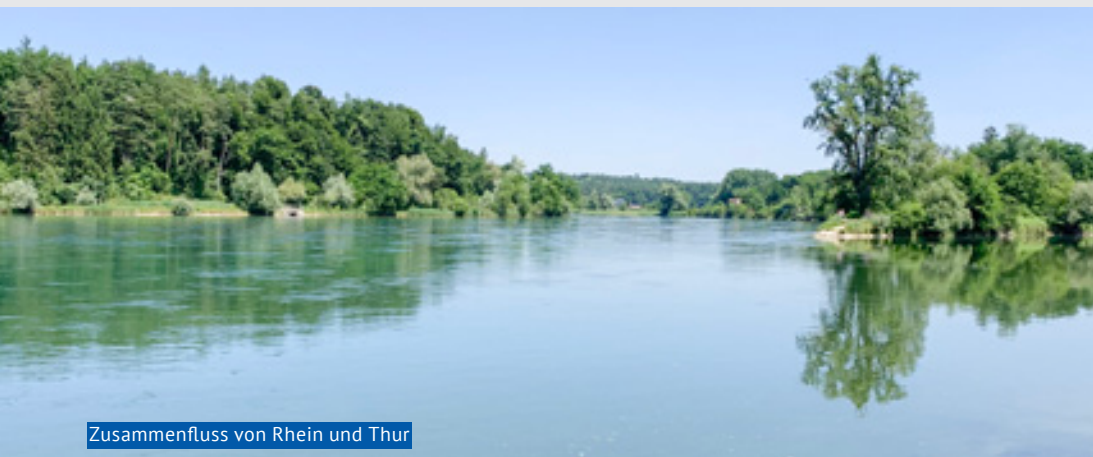
Im Zürcher Weinland von Andelfingen via Thurauen nach Flaach



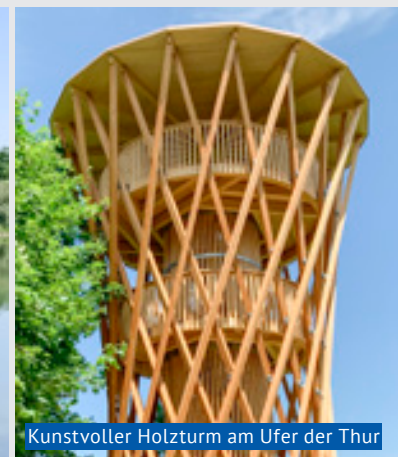
Vom Bahnhof Andelfingen mit Sicht zur Reformierten Kirche



Weite Ebene mit Spargelfeld bei Andelfingen



Zusammenfluss von Rhein und Thur



Kunstvoller Holzturm am Ufer der Thur



Auf dem Erlebnispfad im kleinen Auenwald



Senioren-Wandergruppe Birmensdorf

Das Naturzentrum Thurauen liegt am Rande des grössten Auengebietes des Schweizer Mittellandes im Zürcher Weinland bei Flaach. Es ist die Anlaufstelle für alle Informationen zum Auen-schutzgebiet Thurauen, zur Renaturierung der Thur und zu verschiedenen Ausflugsmöglichkeiten. Die Ausstellung des Natur-zentrums befasst sich mit dem «Kosmos Auenlandschaft» und informiert die Besuchenden über das Auenschutzgebiet und seine Lebewesen. Ein Erlebnispfad führt über eine Holzbrücke durch einen kleinen Auenwald. Seit 2022 ist die Ausstellung durch einen Lehrspielplatz ergänzt worden, auf dem ein Fluss-lauf selber gebaut oder ein Biberbau erkundet werden kann. Die Sonderausstellung «Wow, ein Eisvogel» berichtet über den schillernden Auenbewohner, der nur in klaren Gewässern vor-kommt, wo er fischen und brüten kann.

Seniorinnen und Senioren fuhren mit der Bahn und dem Postauto ins Zürcher Weinland. Vom Bahnhof Andelfingen ging es durch den Schlossgarten zur gedeckten Holzbrücke in Klein-

andelfingen. Auf dem Uferweg an der Thur und der Flaacher Landwirtschaftszone entlang, erreichte man einen schönen Aus-sichtsturm. Kurz vor der Mündung ging es rechts über einem Holzsteg durch den Wald. Beim Zusammenfluss von Rhein und Thur gab es das Picknick auf zwei Holzbänken. Nun wanderte man am Ufer vom Rhein zum Naturzentrum Thurauen, wo es eine Führung gab: Auenerlebnis – hautnah!

Von 2008 bis 2017 wurde das Flussbett der Thur auf den letzten Kilometern vor der Mündung in den natürlichen Zustand zurückversetzt. Nun kann sich der Fluss wieder frei bewegen und die umliegende Auenlandschaft bei Hochwasser überfluten. Durch ökologische Aufwertungen entlang des Flusses und im Auenwald sind neue Lebensräume für seltene Tiere und Pflan-zen entstanden, wie z.B. die Gelbbauchunke und der Laubfrosch, aber auch andere Amphibien und die Rigelnatter, die sich hier bestens entwickeln.

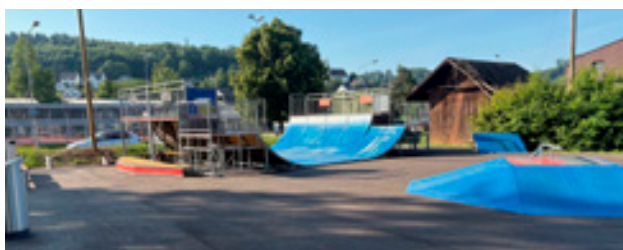
Dölf Gabriel, Wanderleiter



Kommunikation Infrastruktur

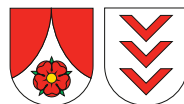
Skateranlage erhält neuen Standort

Wegen des Neubaus der Dreifachturnhalle der Sekundarschule Birmensdorf-Aesch musste die bisherige Skateranlage verlegt werden. Der Gemeinderat griff die Idee auf, die stark frequentierte Anlage auf das gegenüberliegende Grundstück der Gemeinde zu verlegen – zunächst provisorisch für fünf Jahre. Nach einer kurzen Planungsphase konnte das Projekt erfolgreich umgesetzt werden. Bereits im Mai wurde die neue Anlage eröffnet und wird seither von Jung bis Alt rege genutzt.



Auch das angrenzende Trainingsgerät, das im Zuge der Verlegung entfernt werden musste, wird künftig auf dem Areal der Sekundarschule wieder aufgebaut.

Für das kommende Jahr ist ausserdem die Installation eines Sonnensegels über den Sitzbänken geplant, um den Aufenthalt noch angenehmer zu gestalten.



Sekundarschulgemeinde Birmensdorf-Aesch
Politische Gemeinde Birmensdorf

Gemeindeversammlungen vom 17. Juni 2025

Die Stimmberechtigten haben folgende Beschlüsse gefasst:

Sekundarschulgemeinde Birmensdorf-Aesch

Genehmigung Jahresrechnung 2024

Genehmigt

Politische Gemeinde Birmensdorf

Genehmigung Jahresrechnung 2024

Genehmigt

Die Protokolle der Gemeindeversammlungen werden auf den Websites der beiden Gemeinden aufgeschaltet; das Protokoll der Gemeindeversammlung der Politischen Gemeinde liegt zusätzlich seit Dienstag, 24. Juni 2025, im Gemeindehaus Birmensdorf zur Einsicht auf.

Die massgebende amtliche Publikation wird auf der Website www.birmensdorf.ch veröffentlicht.

Gemeindeverwaltung / Präsidiales



Gemeinde
Birmensdorf

IT-Migration: Schliessung der Gemeindeverwaltung am Freitag, 4. Juli 2025

Die Gemeindeverwaltung Birmensdorf führt am Freitag, 4. Juli eine IT-Migration durch.

Die Schalter und das Telefon der Gemeindeverwaltung und des Betriebs- und Gemeindeammannt bleiben an diesem Tag geschlossen. Sie erreichen uns per E-Mail oder über unsere Online-Dienste auf der Webseite.

Die Aussenstellen (Bibliothek, Sammelstelle Breite) sind normal geöffnet.

Der Werkdienst und die Wasserversorgung sind telefonisch erreichbar.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Zviel Text fürs Inserötli?



Der «Birmensdorfer» schenkt Ihnen die Möglichkeit, in Kombination mit einem Inserat **einen kostenlosen Werbetext** (bis zu 1500 Zeichen) zu veröffentlichen.



@birmensdorfer

Impressum:

Auflage: 3 600 Exemplare

Herausgeber:

Birmensdorfer | Telefon 075 408 11 11 | birmensdorfer.ch
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Verteilung:

Der «Birmensdorfer» wird durch die Schweizerische Post AG verteilt.

Papier:

Zertifiziert als FSC-Mix (aus vorbildlich und nachhaltig bewirtschafteten Wäldern)

Produktion SWISS MADE



Grillplausch GVBA

Zusammenhalt über die Grenzen von Birmensdorf und Aesch hinaus

Bei schönstem Sommerwetter lud der Gewerbeverein Birmensdorf und Aesch kürzlich auch die benachbarten Gewerbevereine von Urdorf und Uitikon-Waldegg zum gemeinsamen Grillplausch. Es fanden spannende Gespräche statt.

Redaktion Birmensdorfer



GVBA-Grillplausch bei der Waldhütte Aesch



Jedermann stellte seinen Grillspieß selbst zusammen



Posieren fürs gemeinsame Gruppenfoto



Am greenyfood.ch-Foodtruck gabs feinen Apéro und leckere Desserts

Der Sommer ist da – und was gibt es da Schöneres, als gemeinsam bei einem gemütlichen Grillplausch beisammensitzen? – So lud der Gewerbeverein Birmensdorf und Aesch zum traditionellen GVBA-Grillplausch in der Waldhütte Aesch ein: «Geselligkeit, gutes Essen und ein lockerer Austausch stehen seit jeher im Vordergrund», sagte der Gewerbevereinspräsident Flavio Friedrich.

Der Gewerbeverein Birmensdorf und Aesch vertritt die Interessen von 126 Gewerbe-, Dienstleistungs- und Handelsbetrieben in den Gemeinden Birmensdorf und Aesch: «Wir setzen uns für die Erhaltung und Förderung von leistungsfähigen KMU ein. Weiter sind wir für unsere Mitglieder und die Bevölkerung politisch aktiv. Als wichtig erachten wir, dass unsere Gemeinden als lebenswerter Wohnort und attraktiver Werkplatz erhalten und gefördert werden. Das Gewerbe, mit seinen verschiedenen Arbeitsmöglichkeiten, ist ein wichtiger Bestandteil einer gut funktionierenden Gemeinde», so Friedrich.

Doch damit nicht genug: Diesmal waren auch Gewerbevereinsmitglieder der Nachbargemeinden Urdorf und Uitikon-Waldegg eingeladen, was zu einem regen Austausch führte – längst nicht nur über das feine Apéro und Dessert von greenyfood.ch,

sondern auch über das Zusammenstellen eines Grillspießes, der dann auch garantiert auf den Grill passt. Die Bandbreite der diskutierten Themen war breit gefächert. So diskutierte der «Birmensdorfer» etwa mit einem Garagisten über verschiedene Benzinarten und ein lokaler Schuhsolenspezialist freute sich über das enorme Leserschaftsecho nach seinem publizierten Zeitungsartikel.

Auch die Gewerbevereinspräsidenten von Urdorf und Uitikon-Waldegg freuten sich über die Einladung und posierten bei den Autos des Merbag-Hauptsponsors nur zu gerne fürs Gruppenfoto. Der GVBA-Grillplausch ist mehr als nur ein geselliges Beisammensein. «Er ist Ausdruck unseres Zusammenhalts, unserer gemeinsamen Arbeit, unserer Offenheit und Verbundenheit. Es ist die Gelegenheit, sich einmal ausserhalb des Alltags zu begegnen, neue Ideen zu spinnen oder einfach den Feierabend in angenehmer Gesellschaft zu geniessen», resümiert Flavio Friedrich abschliessend. KMU- und Startup-Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.



Mehr Infos: gvba.ch



Abend-Sing-Gottesdienst

Am Sonntagabend, 7. September 2025, findet in der reformierten Kirche Birmensdorf ein besonderer musikalischer Gottesdienst statt und alle, die Freude am Singen haben, sind herzlich eingeladen mitzumachen! Singen tut gut – es stärkt das Wohlbefinden, ist gesund für Körper und Seele und bringt Menschen zusammen. Ein Chor bietet die Möglichkeit, die eigene Stimme zu entdecken und hilft, nach einem hektischen Arbeitstag abzuschalten und ganz in die Welt der Musik einzutauchen. Wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen, mit dem Singkreis Birmensdorf-Aesch bereits um 17.30 Uhr an der Vorprobe teilzunehmen. Wir singen einfache, moderne, mehrstimmige Lieder – auch ohne Chorerfahrung sind Sie willkommen! Erleben Sie den Gesamtklang und das Gefühl von Gemeinschaft. Der Gottesdienst beginnt um 19.30 Uhr – im Anschluss sind alle zu einem gemütlichen Apéro eingeladen. Bitte beachten Sie: An diesem Tag entfällt der reguläre Sonntagsgottesdienst am Vormittag. Wir freuen uns auf Sie – zum Mitsingen, Zuhören und Miterleben!

Gerhard Eichinger



Tertianum Am Rietpark

5 Jahre Tertianum Am Rietpark! Einladung zum Jubiläum 10.00 - 19.00 Uhr

- Festwirtschaft
- Unterhaltungen
- Hausführungen

Tertianum Am Rietpark Schlieren
Brandstrasse 3
8952 Schlieren
amrietpark.tertianum.ch

**Samstag,
5.7.2025
ab 10 Uhr**

TERTIANUM

Danke sagen mit Danksagungskarten



Schicken Sie ein herzliches Dankeschön an all jene, die Ihnen in Ihrer Trauer beigestanden haben. Wir unterstützen Sie gerne bei der Gestaltung und kümmern uns um den Druck.

redaktion@birmensdorfer.ch

Eidgenössisches Turnfest in Lausanne



Vom 12. bis 22. Juni 2025 stand die Birmensdorfer Turnfamilie mit knapp 100 Turner:innen, Wertungsrichter:innen und Leiter:innen am Eidgenössischen Turnfest in Lausanne im Einzel- und Vereinsturnen im Einsatz.

Gestartet wurde am ersten Wochenende mit den Einzelwettkämpfen. Eine Auszeichnung für ihre Leistungen erhielten Sven Stierli und Laurent Müller im Leichtathletik 6-Kampf, Patrik Wüthrich im polysportiven Turnwettkampf und insbesondere unsere Oberturnerin Isabel Hirzel für ihren hervorragenden 17. Rang von 399 Turnerinnen im Geräteturnen der Kategorie Damen.

Am Freitag des zweiten Wochenendes starteten die Aktiven in 9 verschiedenen Disziplinen im dreiteiligen Vereinswettkampf. Besonders zu erwähnen sind die super Leistungen der 25 Herren im Fachtest Allround (Note 9.84) und der 15 Damen im

Team Aerobic (Note 9.67). Am Ende resultierten 26.76 Punkte und der 67. Schlussrang von 154 Vereinen in der 1. Stärkeklasse.

Am Samstag absolvierten auch der Frauenturnverein und der Männturnverein einen dreiteiligen Vereinswettkampf. Sie erturnten sich eine Punktzahl von 28.01 und beendeten den Wettkampf als bester Zürcher Verein in der Kategorie Senioren auf dem 9. Schlussrang in der 1. Stärkeklasse.

Zurück in Birmensdorf feierten wir am Sonntagabend unseren traditionellen Ausklang und durften von der Harmonie begleitet durchs Dorf ziehen. Ein herzliches Dankeschön an alle Dorfvereine und Zuschauer am Strassenrand, welche uns so wunderbar zuhause empfangen haben.

Barbara Postolka

Papier-Herstellung wie im Mittelalter

Papier ist spätestens seit der Erfindung des Buchdrucks um 1440 ein gefragtes Produkt. Der seit dem 8. Jahrhundert in Europa verwendete Beschreibstoff, das Pergament, war sehr aufwendig in Herstellung und Gebrauch und konnte die wachsende Nachfrage nicht mehr befriedigen. Die Geschichte und Erfindung anderer Möglichkeiten der Papierherstellung wird das Thema unseres historischen Überblicks sein.

Danach wollen wir uns auch aktiv betätigen und die alte Technik des Papierschöpfens kennenlernen. Papier war Jahrhunderte lang ein Recyclingprodukt aus alten Materialien, bevor man im 19. Jahrhundert Holz als Rohstoff verwendete. In Anlehnung an diese Tatsache wird unser Rohstoff am 5. Juli auch ein Produkt sein, welches im Handel anfällt und nicht mehr gebraucht werden kann, also ganz im Sinn und Geist früherer Papierhersteller.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Sie am Samstag, 5. Juli um 13.30 Uhr vor der Museumsscheune.

Heimatkundliche Vereinigung Birmensdorf



Generiert mit ChatGPT



Sommerferien

13.7. – 17.8.2025

Die Bibliothek ist **offen** in der **1. und 5. Woche**:

Montag,	14. Juli	14 – 19 Uhr
Freitag,	18. Juli	14 – 19 Uhr
Montag,	11. August	14 – 19 Uhr
Freitag,	15. August	14 – 19 Uhr

Die restliche Zeit bleibt
die Bibliothek zu.



Jederzeit
erreichbar sind
Onleihe und
Filmfreund*.



*mit Familien-/
Erwachsenenkonto

Gemeinde- und Schulbibliothek
Dorfstrasse 10
8903 Birmensdorf



044 737 31 47
bibliothek@birmensdorf.ch
www.bibliotheken-zh.ch/birmensdorf



Gemeinde
Birmensdorf

Bauprojekt: Rütistrasse 11 Summarische amtliche Publikation

Gesuchsteller / in

Baidas & Baidas Real Estate GmbH,
Baarerstrasse 12, 6300 Zug

Vertretung Gesuchsteller / in

Definti Brunner Architekten GmbH,
Lagerstrasse 14, 8600 Dübendorf

Die Vertretung des Gesuchstellers ist Projektverfasser / in

Bauprojekt

Abbruch / Neubau MFH, Gebäude Vers.-Nr. 986,
Rütistrasse 11, Grundstück Kat.-Nr. 1328, Zone W2 / 45%

Planaufgabe

Die Pläne liegen bei der Abteilung Hochbau
(Eingang B Dachgeschoss), 20 Tage ab der massgebenden
amtlichen Publikation im Gemeindehaus Birmensdorf
auf. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin
(Tel. 044 739 12 20 / Mail hochbau@birmensdorf.ch).

Gemeindeverwaltung / Hochbau

www.birmensdorfer.ch

SANITÄR
HEIZUNG
LÜFTUNG **FRIEDRICH**
GEBÄUDETECHNIK GMBH

REPARATUR · SERVICE · UMBAU · PLANUNG

Grabenstrasse 5 8952 Schlieren 044 777 78 79

WIR, DIE
GEBÄUDETECHNIKER.



www.friedrich-gebaeudetechnik.ch

*Wij gaan je missen.
Het zal niet hetzelfde zijn zonder jou.*

Wir trauern um unsere Mutter, Grossmutter und
Urgrossmutter

Jeannette Wiggers-Albers

15. August 1934 – 18. Juni 2025

Ihre Neugierde auf das Leben, ihre Familie, die Kultur
und die Literatur waren bis zum letzten Tag
ungebrochen. Zufrieden und selbstbestimmt konnte
sie ihre letzte Reise antreten.

In stiller Trauer

Gertjan Wiggers und Esther Binz Wiggers
Dimitris Wiggers und Moira Grieger mit Wim
Saskia Wiggers und Tobias Wanner
Hester Wiggers und Felix Walder
Ben Wiggers
Barbara Wiggers Müller und Christoph Müller
Morris Müller
Dana Müller und Dimitri Nicolas

Die Abdankung findet im Familien- und Freundes-
kreis statt.

Anstelle von Blumenspenden bitten wir
Ärzte ohne Grenzen zu berücksichtigen,
IBAN CH85 0900 0000 1200 0100 2.

Traueradresse:
Hester Wiggers, Sackzelg 28, 8047 Zürich

**NICHT
VERGESSEN**

Nächsten Montag, 30. Juni 2025
Grüngutsammlung



 Agenda

Open House a de Sek Schulhaus Brüelmatt 1 und 2	Fr, 27.6.2025 17.00 – 20.00
Kolibri Kindergarten bei der Kirche	Sa, 28.6.2025 10.00
Gottesdienst im Grünen Waldhütte in Aesch	So, 29.6.2025 09.30
Grüngutsammlung	Mo, 30.6.2025
Papiersammlung	Mi, 2.7.2025
Everdance: Solo-Tanzen ab 60 Kath. Kirche Untiraum UG/EG	Mi, 2.7.2025 10.40 – 11.30
Kids – BirmiBasketball-Indoor-Training Turnhalle Reppisch	Mi, 2.7.2025 16.25 – 17.45
Elternforum Chrabbelgruppe Katholische Kirche Birmensdorf	Do, 4.7.2025 09.30 – 11.00

Wohnen & Schlafen: Eröffnungsfeier Birmensdorferstrasse 27, Uitikon	Fr, 4.7.2025 16.00 – 21.00
Wohnen & Schlafen: Eröffnungsfeier Birmensdorferstrasse 27, Uitikon	Sa, 5.7.2025 10.00 – 17.00
5 Jahre Tertianum Jubiläum Tertianum am Rietpark Schlieren	Sa, 5.7.2025 10.00 – 19.00
Heimatkundliche Vereinigung Birmensdorf Museumsscheune, Kirchgasse 14	Sa, 5.7.2025 13.00 – 16.00
Gottesdienst Reformierte Kirche	So, 6.7.2025 09.30
Grüngutsammlung	Mo, 7.7.2025
Kids – BirmiBasketball-Indoor-Training Turnhalle Reppisch	Mi, 9.7.2025 16.25 – 17.45
Elternforum Chrabbelgruppe Katholische Kirche Birmensdorf	Do, 10.7.2025 09.30 – 11.00



Weitere Informationen zu den Anlässen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde.
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



ÄLTERWERDEN IN BIRMENSdorf

GUTE GEWOHNHEITEN – SCHLECHTE GEWOHNHEITEN

Wer kennt das nicht: «Schon wieder ein Guetzli zwischen-durch genascht, obwohl ich ja abnehmen will!»; «Wieder habe ich bis tief in die Nacht gegamed und bin nun hundemüde!»; «Wie schön wäre es, etwas Sport zu treiben um fitter zu werden!»; «Und etwas mehr Wasser trinken wäre auch nicht verkehrt!» – die Fortsetzung bleibt Ihnen überlassen.

Eigentlich ist die Sache mit den Gewohnheiten einfach, solange diese unkompliziert dienlich, attraktiv und befriedigend sind. Umgekehrtes gilt für Gewohnheiten, die ich loswerden will. Diese müssen zuerst schwierig, unattraktiv und unbefriedigend werden, damit ich sie zu ändern versuche.

Wo nur beginne ich beim Überdenken meiner lieben und nicht so lieben alltäglichen Routine-Muster?

Am besten bei der Zusammenstellung aller persönlichen Gewohnheiten, ungeachtet ob gute, schlechte, alte, neue: einfach aufschreiben. Im zweiten Schritt bewerte ich die aufgeschriebenen Gewohnheiten kurz und bündig mit einer Benotung von 1 bis 6. Voilà, nun habe ich eine nützliche Übersicht, mit der ich arbeiten kann.

Das Wichtigste beim Anpassen eigener Gewohnheiten: Mit kleinen Schritten beginnen! Jeden Tag ein Bisschen ist nach ein paar Tagen sehr viel, getreu der «1%-Methode». Zu viel in kurzer Zeit erreichen zu wollen, ist der sicherste Weg, um zu scheitern. Das gilt nicht nur bei neuen Gewohnheiten, sondern auch bei denen, die ich loswerden will. Beim Loswerden-wollen gilt: jeden Tag die Gewohnheit etwas erschweren, mit Aufwand verbinden und etwas unbefriedigender gestalten. Idealerweise verschwindet nach ein paar Wochen das ungeliebte Verhalten oder ist zumindest so minimiert, dass ich nicht mehr darunter leide. Ich z.B. habe die Snacks zwischendurch weggebracht und gönne mir nach Mittag- und Abendessen etwas Kleines Süsses!

Das Angewöhnen von neuen Verhaltensweisen benötigt in aller Regel einen Erinnerungsimpuls. Beispiele: jedes Mal beim Kaffeeholen vorab ein Glas Wasser trinken; als Merker das Wasserglas gleich neben die Kaffeemaschine stellen. Will man den Süßigkeiten-Konsum reduzieren, den Sack Guetzli im Toilettenschrank deponieren oder mit Aufwand versehen und im Keller lassen. Statt den Fahrstuhl nehmen, ein Stockwerk zu Fuss gehen und dann den Lift, am nächsten Tag ein weiteres Stockwerk zu Fuss dazu nehmen.

Und nochmals: nicht zu viel auf einmal machen. Wenn es an einem Tag gelingt, super! Sich loben dafür und «feiern». Wenn es am nächsten Tag schon zwei Mal gelingt, sich etwas gönnen, sich belohnen. Wenn es misslingt, es mit kleineren Schritten versuchen. Untersuchungen zeigen, dass eine neue Gewohnheit nicht länger als zwei Minuten Zeit in Anspruch nehmen sollte, damit sich ein Erfolg einstellt. Also: in kleinen Schritten ans Ziel heranpirschen. So habe ich beispielsweise eine morgendliche Routine mit Übungen, die mich fit hält. Als ich damit begonnen habe, waren es fünf Übungen; über die Jahre sind es knapp dreissig geworden und fester Bestandteil beim Start in den neuen Tag. Als begeisterter Tänzer arbeite ich aktuell daran, mir die in Discofox-Kursen gelernten Figuren zu merken und sie bei Livemusik mit meiner Partnerin zu tanzen. Dreissig habe ich schon, aber es sind total über hundert und dann ist ja auch noch der Boogie-Woogie mit weiteren zig Moves!

Auf alle Fälle bleibe ich dran und «Kopftanze» jeden Tag ein paar Minuten. Ich wünsche allen viel Erfolg beim Anwenden der obigen Tipps. Wer etwas genauer wissen möchte, fragt mich gerne direkt oder liest das Buch von James Clear «Die 1% Methode», um noch tiefer in das Thema einzutauchen.

Walter Rüegg