

Wie bleibt die Motivation für Yoga & Co. lebendig? Planen Sie mehr Bewegung in den Alltag ein - öfter spazieren gehen, Treppen statt Fahrstuhl benutzen.



Hand aufs Herz: Haben Sie Ihre Neujahrsvorsätze immer erreicht?

Mit diesen Tricks setzt man Vorsätze erfolgreich um

Von Uwe Blümel

Das Rauchen aufgeben, weniger Alkohol trinken, mehr Sport treiben - haben Sie auch schon Ihre guten Vorsätze zum neuen Jahr gebrochen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Denn die Hälfte aller Selbstverpflichtungen überlebt keine drei Monate. Doch wie überliste ich den inneren Schweinehund? Wir haben eine Psychologin und Mentaltrainerin gefragt: Wie kann ich wirklich und dauerhaft umsetzen, was ich mir vorgenommen habe?

Forscher glauben, dass die Tradition genauso alt ist wie Menschen ins neue Jahr feiern und bereits im alten Babylon begann. Das Formulieren guter Vorsätze ist also eher ein gern gepflegter Brauch als unser fester Wille.

Seit Babylon ist es immer wieder dasselbe Spiel. Fast die Hälfte aller Menschen fasst fürs neue Jahr gute Vorsätze ins Auge - und bricht sie mit ebensolcher Regelmäßigkeit. Schon kurz nachdem die Silvesterkorken geknallt haben,

sind so manche Vorsätze verpufft. Laut Statistik werden bis 7. Januar schon 62 Prozent ihren Vorsätzen untreu. Im vergangenen Jahr konnten nur elf Prozent ihre Silvestervorhaben umsetzen.

Viele scheitern schon an der Fülle guter Vorsätze. Hier gilt: Lieber weniger als alles gleichzeitig wollen. Oft sind die schlechten Gewohnheiten so stark verankert, dass sie sich nur schwer ausmerzen lassen. Dann sollte man häppchenweise vorgehen - so wie ein Marathonläufer, der sein Training

auch einst mit kurzen Strecken begann. Wer am Tag 50 Zigaretten raucht, könnte die Menge erst einmal halbieren als gleich ein notorischer Nichtraucher sein zu wollen.

Experten raten zudem, gute Vorsätze nicht an Silvester zu koppeln. Einfach von heute auf morgen anfangen. Dann muss man allerdings unerlässlich am Ball bleiben, denn es dauert etwa sechs Monate, bis sich ein neues Verhalten eingespielt hat. Danach verringert sich der Druck, in alte Muster zurückzufallen.

Manchmal hilft es auch, seine Wünsche bildlich zu veranschaulichen. Wenn Sie abnehmen wollen, kleben Sie ein Bild von Ihrer Wunschfigur an den Spiegel, das Sie täglich an Ihr Ziel erinnert. Das motiviert in Dauerschleife. Aber bitte realistisch bleiben.

„Nur noch eine Tafel in der Woche knabbern“: Wer sich konkrete Ziele setzt, verbessert seine Erfolgschancen.



Was wir uns alles vornehmen

Laut einer Forsa-Umfrage wollen sich die meisten 2023 weniger Stress machen. Auf Platz zwei landet „mehr Sport treiben“ gefolgt von „mehr Zeit mit der Familie verbringen“. Danach kommen die Klassiker: Viele wollen erst-

mals oder wieder einmal mit dem Rauchen aufhören oder weniger bis gar keinen Alkohol mehr trinken. Das Vorhaben, gesünder und weniger Süßes und Kalorienreiches zu essen oder Vegetarier zu werden, landet auf Platz sechs. Es folgen der Wunsch nach mehr Lohn oder einem besseren Job gefolgt von „mehr umwelt- und klimafreundlich leben“, weniger Zeit auf Social Media verbringen und schließlich „ordentlicher zu werden“.



Es kommt auf die Formulierung an

Die Lösung des Problems beginnt mit dem Entwurf des Wunsches. Wie sollten gute Vorsätze formuliert sein, damit sie gut umsetzbar sind? „Positiv, in der Gegenwart, messbar und damit sehr konkret“, rät Psychologin Laura Klimecki. „Dabei muss jedes Hintertürchen geschlossen sein und das Ziel weder zu groß noch zu klein formuliert werden.“

➤ **Schlecht** wäre zum Beispiel die Formulierung „Ich esse ein bisschen weniger Süßigkeiten“ - zu klein formuliert. Besser: „Ich esse von Montag bis Freitag keine Süßigkeiten.“

➤ **Schlecht**: „Ich mache dieses Jahr endlich richtig Karriere!“

- zu groß formuliert. Besser: „Ich investiere diesen Monat 2.000 Euro in mich und meine Karriere, damit ich bis zum 15. April 2023 einen Job als Teamleiter habe und dafür auch mindestens 20 Prozent mehr Gehalt bekomme.“ Oder: „Ich buche bis zum 1. Februar ein Karriere-Coaching, welches mir hilft, bis Mitte des Jahres meinen Traumjob zu finden.“

➤ **Schlecht**: „Mehr Sport treiben“. Besser: „Ich schließe noch heute einen Vertrag im Fitnessstudio ab und gehe immer montags und donnerstags zum Sport.“



Alle Jahre wieder: Fast die Hälfte aller Deutschen will 2023 mehr Sport treiben, gesünder essen und mehr Zeit mit der Familie verbringen.

Wie stark ist meine Selbstdisziplin?

Wir fragten Psychologin und Führungskräfte-Coach Laura Klimecki: Wie sehen typische Vorsätze Ihrer Kunden aus?

Meine Kunden wünschen sich: „Mehr Umsatz, bessere Mitarbeiter, noch mehr Produktivität und dafür deutlich weniger Stress.“ Der Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens wollte unbedingt das Gefühl erleben, jeden Tag pünktlich - also vor 18 Uhr - nach Hause zu gehen und mit gutem Gewissen auch die Wochenenden mit seiner Familie genießen zu können. Für ihn war die Idee total verrückt! Dabei wollen wir doch alle dasselbe: mehr Zeit mit den Liebsten und dafür weniger Stress im Job.

Mit welchen Strategien lassen sich gute Vorsätze umsetzen?

Schritt 1: Gute Vorsätze formulieren. Schritt 2: Die wichtigsten drei herauspicken. Schritt 3: Sich direkt einen Sparringpartner, einen Mentor oder Coach suchen, der einem wirklich dabei hilft, dieses Ziel auch sofort umzusetzen. Wer hier länger als 72 Stunden braucht, um ins Tun zu kommen, wird sehr wahrscheinlich scheitern.

Wie stärkt man seine Selbstdisziplin, wenn sich der innere Schweinehund meldet?

Wenn man Menschen fragt, was sie wollen, antworten sie oft mit einer gesellschaftlich konformen Antwort, eben mit etwas, das „toll klingt“. Wie zum Beispiel „Ich will einen besseren Job“ oder „Ich will weniger Stress“. Ich finde in den Erstgesprächen oft heraus, was ein echter Wunsch ist und was nicht. Mein Job ist es also, herauszufinden, ob jemand etwas wirklich will. Das ist wie bei einem Raucher. In dem Moment, wo er wirklich nicht mehr rauchen will, hört er sofort damit auf. Wollen ist eben stärker als können. Wer also wirklich will, überwindet am Ende

Ist das noch aktuell oder kann das weggelassen werden? Sind Ihre Vorsätze sieben Tage nach Neujahr noch ungebrochen?



sogar den inneren Schweinehund. **Ist es hilfreich für die Erfüllung, Vorsätze an die große Glocke zu hängen?**

Kommt ganz auf die Persönlichkeit an. Wer sehr gut unter Druck funktioniert, dem kann es helfen, seine Ziele klar, laut und deutlich mitzuteilen. Wer allerdings unter größerem Druck nicht mehr gut performt, sollte es lieber lassen.

Wie erfolgreich sind Sie bisher mit eigenen Vorsätzen und was nehmen Sie sich dieses Jahr vor?

Für 2022 hatte ich mir vorgenommen, ein ganzes Jahr keinen Alkohol zu trinken. Na-

türlich kamen da viele mit erhobener Augenbraue und meinten, „Vielleicht doch ein kleiner Schluck?“ oder versuchten mit „besonderen Anlässen“ zu argumentieren. Tatsächlich ist es mir erstaunlich leicht gefallen, diesen Vorsatz konsequent durchzuführen: Weil ich es einfach wirklich wollte. Dieses Jahr möchte ich 100 Menschen mehr als im Vorjahr dabei helfen, mit einer erfolgreichen Karriere als Führungskraft durchzustarten.

www.diemuenchnerpsychologin.de

„Verbündete im Kampf gegen den inneren Schweinehund suchen“: Psychologin und Führungskräfte-Coach Laura Klimecki.



Fotos: Montage; MAGO/Westend61; 123RF/itz/zamyaslaw; Koch; Ross; Heinen; PR/Carma; P/PR/Carma; Hitz; Archiv; Kankatur; picture alliance/diekleinert/Schwarbel