

Wie gelingt es mir, den Neujahrsvorsatz einzuhalten?

Lebenshilfe Obwohl es altbacken wirkt, ist für mich der Beginn eines neuen Jahres die Gelegenheit, mir einen guten Vorsatz zu setzen. Gibt es Tipps, die helfen, diesen dann auch einzuhalten?

Tatsächlich können einige Tipps helfen, dass der Neujahrsvorsatz beziehungsweise Vorsätze generell nicht bloss Absichtserklärungen bleiben:

— 1. Machen Sie sich klar, wieso Sie einen bestimmten Vorsatz umsetzen möchten. Was ist der Sinn, das Motiv dahinter? Was erhoffen Sie sich davon? Welchen Preis – insbesondere an Zeit, Kraft und Mühe – sind Sie bereit, dafür zu bezahlen?

Wenn Vorsätze aus Launen heraus entstehen oder nicht dem eigenen, sondern dem Wollen Ihres Partners entspringen, hat die Verwirklichung wenig Aussicht auf Erfolg. Ihr inneres Feuer ist entscheidend!

— 2. Formulieren Sie Ihren Vorsatz klar wie messbare Handlungsanweisungen, die schrittweise umgesetzt werden können. Beispiel: Möchten Sie abnehmen, reicht der Vorsatz «Ich will schnellstmöglich ein paar Kilo abnehmen» nicht aus. Besser ist es zu überlegen, wie

viel Kilogramm Sie in welchem Zeitraum und mit welchen Massnahmen abnehmen möchten: «Ich will bis Ostern 4 Kilo abnehmen, indem ich jeweils mittags einen Salat oder eine Suppe esse und ausser sonntags auf Süssigkeiten verzichte.»

— 3. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Schliesslich geht es darum, mit alten Gewohnheiten zu brechen. Zerlegen Sie ein grosses Ziel in viele kleine Schritte, die Sie anschliessend konsequent und mit aller Kraft

Kurzantwort

Damit Vorsätze nicht bloss Absichtserklärungen bleiben, hilft es, einige Vorgehensweisen zu befolgen: das Ziel nicht zu gross fassen, sondern in kleine, messbare Schritte zerlegen; Zwischenerfolge feiern und sich dafür belohnen; der Familie/Freunden vom Vorhaben erzählen etc. (red)

verfolgen können. Bei kleinen Etappen dürfen Sie sogar auf die Unterstützung Ihres Gehirns zählen, das für kleine Einheiten schneller neue Nervenverbindungen anlegt. Ist das Ziel zu gross, zu weitreichend, besteht die Gefahr, dass unser Grosshirn nicht mitmacht. Die Umsetzung unseres Vorsatzes wird sabotiert! Es sind die kleinen Schritte, die die grossen Dinge möglich machen und Erfolg versprechen.

— 4. Imaginieren (verbildlichen) Sie Ihr Ziel: Schliessen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Kino und richten Ihren Blick nach vorne: Sehen Sie sich auf der Leinwand, wie Sie perfekt und selbstbewusst genau die Fähigkeit zeigen, die Sie verbessern möchten? Spüren Sie dem Gefühl nach, das Ziel bereits erreicht zu haben, und erleben Sie es nicht nur visuell, sondern mit allen Sinnen. Die Chemie Ihres Gehirns beginnt sich bei Wiederholung inner-

halb von Minuten zu verändern. Neue Vernetzungen der Hirnzellen und zwischen den Zellen entstehen, was zum Beherrschen neuer Muster führt.

— 5. Schreiben Sie Ihren Vorsatz auf. Schriftlich Festgehaltenes gewinnt sofort an Bedeutung. Setzen Sie sich zudem visuelle Anker, indem Sie etwa ein Codewort («Bikinifigur») auf Notizzettel schreiben und diese zur Erinnerung an den Kühlschrank und an den Badezimmerspiegel hängen.

— 6. Feiern Sie Zwischenerfolge und belohnen Sie sich beispielsweise mit einem Magazin, einer Massage ... Dies steigert die Motivation und hilft, Disziplin zu entwickeln.

— 7. Erzählen Sie Ihrer Familie oder Freunden von Ihrem Vorhaben. Diese geben Rückhalt und können bei der Umsetzung unterstützen.

— 8. Planen Sie Misserfolge ein. Denn auf dem Weg zum Ziel gibt es manches Hindernis.

Vielleicht naschen Sie mal aus Lust oder Frust. Um solche Situationen «abzufedern», können Sie bereits im Vorfeld «Wenn-dann-Pläne» schmieden: «Wenn ich eingeladen bin und Süsses esse, dann steige ich am anderen Tag einige Bushaltestellen früher aus und marschiere zur Arbeit.»



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.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.