

Wie setze ich Vorsätze fürs neue Jahr erfolgreich um?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Gute Vorsätze zum Jahreswechsel haben eine lange Tradition. Der ideale Namensgeber für den ersten Monat im Jahr schien den Römern der zweigesichtige Gott Janus zu sein, der sowohl ein Gesicht hinten als auch eines vorne hatte. Der Monat Januar ist somit der Monat des Anfangs und des Endes, um gleichzeitig in die Vergangenheit und in die Zukunft zu schauen. Also ist der Januar ein idealer Zeitpunkt, um an den Vorsätzen zum neuen Jahr zu arbeiten.

Vorsicht vor vagen Formulierungen

So sind Sie mit Ihrem Vorhaben durchaus zeitgemäss. Fragt sich nur, ob sich Ihr Vorsatz «mehr Sport treiben» so auf die Dauer auch umsetzen lässt. Ich denke nicht! Denn Ihr Wunsch ist zu vage formuliert, zu unverbindlich und hat daher wenig Chancen auf Erfolg. Es benötigt einen konkreten und realistischen Plan. Was bedeutet «mehr Sport»? Welchen Sport? Wo soll die Zeit

VERÄNDERUNGEN Ich (w, 35) habe mir einen Vorsatz fürs neue Jahr gefasst. Ich möchte regelmässig mehr Sport treiben. Häufig versanden solche Wünsche bereits nach wenigen Wochen. Wie kann ich die Chancen steigern, dies auch über einen längeren Zeitraum in die Tat umzusetzen? Und sind Neujahrsvorsätze überhaupt noch zeitgemäss?
A. W. in H.

dafür herkommen? Und ergründen Sie, warum Sie «mehr Sport» treiben möchten. Was möchten Sie damit erreichen? Denn nur wenn Ihre Motive «intrinsisch» sind, also aus Ihrem Innersten kommen, haben Sie Erfolgsaussichten. Ist es hingegen ein Wunsch einer anderen Person oder eines Kollektivs – im Sinne von «man treibt Anfang Jahr wieder mehr Sport», dann ist das Vorhaben zum Scheitern verurteilt. Also legen Sie fest, was Sie genau bis wann

erreicht haben wollen. Ein Beispiel: Ich nehme mir vor, ab nächster Woche das Büro montags und donnerstags eine Stunde eher zu verlassen und in der gewonnenen Zeit joggen zu gehen. Malen Sie sich das Endziel vor Augen aus, wie Sie beispielsweise in einem halben Jahr leichtfüssig und freudestrahlend über die Ziellinie an einem Halbmarathon laufen.

Realistische Zwischenziele

Doch eins ist gewiss: Erfolge muss man sich erarbeiten. Ohne Fleiss kein Preis. Wenn Sie etwas erreichen möchten, müssen Sie bereit sein, auf dem Weg zum Ziel Durchhänger und Rückschläge einzustecken. Legen Sie in solchen Situationen neue Zwischenziele fest und fügen Sie diese in einen realistischen Zeitrahmen ein. Belohnen Sie sich für dessen Erreichen. Dies motiviert und bringt Sie zurück auf den Erfolgsweg.

Und zu guter Letzt: Nicht die Selbstdisziplin entscheidet über den Erfolg, sondern vielmehr der Faktor Gewohnheit. Selbstdisziplin ist ein bewusster Vorgang, 95 Prozent unserer Handlungen laufen aber unbewusst ab. Das

Unterbewusstsein agiert über erlernte, antrainierte Programme, genauer gesagt automatisch. Eine Gewohnheit entwickelt der Mensch laut wissenschaftlichem Kenntnisstand, indem er etwas mindestens 21-mal wiederholt. Konzentrieren Sie sich also darauf, die ersten 21 Trainingseinheiten durchzuhalten, damit sich das neue Programm in Ihrem Unterbewusstsein verankert und somit zu Ihrer festen Gewohnheit wird.

In diesem Sinne: «Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!» Viel Erfolg!



IRÈNE WÜEST HÄFLIGER
Soziologin/Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kurzantwort

Der Januar ist ein guter Zeitpunkt für Veränderungen. Unverbindliche Vorsätze haben allerdings wenig Chancen auf Erfolg. Legen Sie fest, was Sie genau bis wann erreicht haben wollen. Auf dem Weg zum Ziel wird es Durchhänger geben – legen Sie dafür Zwischenziele fest und belohnen Sie sich für das Erreichte. Und: Viel hängt vom Faktor Gewohnheit ab.