

## Vorsätze – wie sie scheitern und wie sie gelingen

Der Start in das neue Jahr ist eine gute Gelegenheit, darüber nachzudenken, was man in seinem Leben gerne verbessern will. Mehr für die eigene Gesundheit und die gute Figur zu tun, sind stets Spitzenreiter auf der Liste der guten Vorsätze. Dies ist sehr vernünftig, in der Mehrzahl aller Fälle jedoch scheinbar zum Scheitern verurteilt. Laut einer Studie der Zeitschrift „Psychologie heute“<sup>1</sup> fasst etwa die Hälfte aller Menschen an der Jahreswende gute Vorsätze fürs nächste Jahr. Doch nur acht Prozent davon erreichen ihr Ziel. Warum viele scheitern und wie Sie es besser machen können, erfahren Sie in diesem Artikel:

### Die Fallen auf dem Weg zur Veränderung:

#### Zu schnell zu viel erreichen wollen:

„Fünf Kilo abnehmen in fünf Tagen“ solche Versprechen einschlägiger Zeitschriften klingen verführerisch und entsprechen dem heutigen Zeitgeist: Alles soll möglichst schnell und mühelos gehen. So entstehen völlig überzogene Erwartungen. Werden diese Erwartungen enttäuscht, entsteht schnell Frust und das Vorhaben wird aufgegeben. Auch, wer sich zu hohe Ziele steckt, nach dem Motto „ab morgen wird alles anders“ landet schnell in der Frust-Falle. Neue Vorsätze umzusetzen, heißt neue Gewohnheiten aufzubauen. Das braucht Zeit und Geduld.

#### Zu schnell aufgeben

Typischerweise sind viele Menschen am Anfang hoch motiviert, ihre Vorsätze umzusetzen. Die erste Gefahr lauert bei aufkommendem Stress. Die Stressbewältigung kostet viel Energie, so dass nur wenig Kraft für die neuen Vorsätze bleibt. Die alten eingefahrenen Verhaltensmuster brauchen stattdessen keine Energie. Diese Programme laufen automatisch ab und schleichen sich deshalb bei Stress ganz schnell wieder ein. Wenn es dann zwei, drei Mal nicht gelingt, den neuen Vorsätzen treu zu bleiben, geben viele Menschen zu schnell auf. Der „innere Schweinehund“ findet dann stets vermeintlich triftige Gründe, warum es besser ist, das Vorhaben jetzt fallen zu lassen.

### Wie gute Vorsätze gelingen:

Neue Verhaltensweisen aufzubauen, ist zwar nicht ganz einfach, aber durchaus machbar. Folgende Tipps helfen Ihnen, Ihre Vorsätze umzusetzen und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen:

#### Ein starker Impuls, ein rascher Beginn und eine gute Informationsbasis

Neue Vorsätze brauchen zunächst das starke Gefühl „Ich will!“ Der Veränderungswunsch muss ganz stark spürbar sein. Die Gehirnforschung nennt dieses Gefühl „einen starken positiven somatischen Marker“. Gedanken wie „es wäre vernünftig“ oder „ich sollte mal“ ohne das entsprechende starke Gefühl reichen für Veränderungen nicht aus. Ist ein Impuls zur Änderung da, darf das Vorhaben nicht auf die lange Bank geschoben werden. Jetzt müssen möglichst rasch auch Handlungen folgen. Der erste Schritt kann z.B. schon darin bestehen, sich Informationen zu dem Thema zu besorgen. Darauf aufbauend können dann konkrete Pläne für die Umsetzung gemacht werden. Gut informiert und vorbereitet zu sein, verbessert bei jedem Vorhaben die Erfolgchancen.

#### Realistische, langfristige Ziele in kleinen Schritten eingeteilt

Damit ein neues Vorhaben gelingt, sollte das Ziel wie auch der Weg dahin möglichst einfach und überschaubar sein. Es ist deshalb sinnvoll, sich zunächst auf ein Ziel zu konzentrieren, statt an vielen Baustellen gleichzeitig zu arbeiten. Dieses Ziel sollte dann wiederum in kleine Etappen eingeteilt werden. Die Strategie der kleinen Schritte hat sich hier sehr bewährt: Wer 10 Kilo abnehmen will, konzentriert sich zunächst auf das erste Kilo, dann auf das jeweils nächste.

<sup>1</sup> Psychologie heute: „Gute Vorsätze – ab morgen werde ich...“ Januar 2010

### **Sich mit den Schwierigkeiten auf dem Weg auseinandersetzen**

Die Forschungen von Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie an der Universität Hamburg und New York, haben gezeigt, dass zu viel positives Denken neue Vorhaben behindern kann. Es verführt dazu, in Zukunftsfantasien zu schwelgen, ohne die erforderlichen, manchmal schwierigen Schritte zu unternehmen. Zuviel Optimismus kann bei der Umsetzung von neuen Vorsätzen also schädlich sein. Erfolgreiches Handeln braucht zwar eine klare, motivierende Zielvorstellung, aber genauso auch Antworten auf die Frage, wie die dabei anstehenden Schwierigkeiten bewältigt werden. Nur, wer sich die Hürden auf dem Weg bewusst macht, kann Pläne schmieden, wie sich diese überwinden lassen. Dazu gehört auch, sich bewusst zu machen, dass es Rückschläge geben kann. Rückschläge sind jedoch kein Grund, um vorschnell die Flinte ins Korn zu werfen, sondern zeigen nur, dass die neuen Gewohnheiten noch nicht ausreichend verfestigt sind.

### **„Wenn-dann-Ziele“ bilden und damit Regelmäßigkeiten schaffen**

Peter Gollwitzer, Prof. für Psychologie an der Universität Konstanz, hat herausgefunden, dass sogenannte „Wenn-Dann-Ziele“ am besten helfen, neue Verhaltensmuster aufzubauen. Damit die neuen Vorsätze im Alltagstress nicht einfach vergessen werden, hat es sich bewährt, sie gedanklich an bestimmte Situationen, Abläufe oder Termine zu koppeln. Bei den „Wenn-dann-Zielen“ wird geplant, wann etwas gemacht wird, z.B. „immer direkt nach dem Aufstehen mache ich 10 Minuten Gymnastik“, oder „jeden Montag-Abend gehe ich ins Fitnessstudio“ oder „immer, wenn ich frei habe gehe ich morgens Laufen“. Die neuen Verhaltensweisen werden dadurch zeitlich im Alltag fest verankert und bekommen so eine Regelmäßigkeit. Nach und nach werden somit neue Gewohnheiten aufgebaut.

### **Unlustgefühle vermeiden und möglichst gute Gefühle schaffen**

Der größte Feind aller guten Vorsätze sind die Unlustgefühle. Sie entstehen besonders dann, wenn zu schnell zu viel geändert oder erreicht werden soll. Wer jahrelang keinen Sport gemacht hat und dann gleich drei Kilometer joggen will, erntet von seinem Körper deutliche Unmutssignale. Dieses Gefühl wird vom Gehirn gespeichert. Beim nächsten Anlauf ist es dann sofort wieder da und der innere Schweinehund meldet: „Das hat keinen Spaß gemacht. Das will ich nicht mehr!“. Die Lösung heißt daher: langsam beginnen und neue Gewohnheiten Schritt für Schritt und nach und nach aufbauen. Je mehr es dann noch gelingt, gute Gefühle und Spaß bei den neuen Aktivitäten zu erleben, umso eher werden diese auch beibehalten. Hier hilft z.B., das neue Vorhaben gemeinsam in einer Gruppe anzugehen. „Soziale Unterstützung“, d.h. das gut Zureden und das Mut machen von der Familie oder von Freunden, ist generell ein ganz wichtiger positiver Antrieber auf dem Weg zum Ziel.

### **Beharrlichkeit siegt – dranbleiben bis eine neue Gewohnheit entstanden ist**

Gewohnheiten prägen unser Leben. Alles, was wir immer wieder tun, hat in unserem Gehirn starke neuronale Netzwerke gebahnt. Diese Gewohnheiten sind so tief verankert, dass die dazugehörigen Verhaltensmuster nahezu automatisch ablaufen, ohne, dass wir darüber nachdenken müssen. Wollen wir uns neue Verhaltensweisen zu eigen machen, müssen wir zunächst Gewohnheiten bilden. Dies kann mehrere Wochen oder sogar Monate in Anspruch nehmen. Doch sind diese Gewohnheiten erst einmal etabliert, können wir auch davon kaum wieder lassen. Wer sich daran gewöhnt hat, sich regelmäßig zu bewegen, dem fällt es schwer, darauf zu verzichten, wenn z.B. erkältungsbedingt eine Pause vom Sport erforderlich ist. So ist jedes Verhalten an- oder abtrainierbar, wenn es nur hinreichend oft wiederholt wird.

In unserem Seminar „Krafttank – dem Handeln mehr Power geben“ vermitteln wir weitere Methoden, mit denen es gelingt, voller Energie die eigenen Ziele anzugehen.

Heidelberg, im Januar 2013

Petra Weber