

5. Januar 2015



**So schaffen Sie es,
sich an gute Vorsätze
zu halten**

Wir beschließen Vorsätze und werfen sie gleich wieder über Bord. Grund für dieses scheinbar paradoxe Verhalten ist das sogenannte Meliorationsprinzip. Dieses Prinzip besagt, dass wir Menschen in der Gegenwart leben und daher Alternativen meist danach beurteilen, was im nächsten Moment für uns vorteilhaft ist.

Menschen leben in der Gegenwart, Vorsätze in der Zukunft

Sehr gut lässt sich dieses Prinzip an folgendem Szenario verdeutlichen:

Sie sind unter der Woche auf eine Geburtstagsfeier eingeladen. Sie treffen viele Freunde, trinken ein paar Bier und genießen den Abend. Um am nächsten Morgen einigermaßen ausgeschlafen zu sein, müssten Sie um 23 Uhr aufbrechen.

Eigentlich müsste es einem mehr wert sein, den ganzen folgenden Tag fit im Büro zu sein, als noch zwei Stunden in einer Bar zu sitzen. Wir denken jedoch anders: Wir sitzen in der Bar und haben Spaß, die Vorstellung sich im nächsten Moment zu verabschieden, zu zahlen und in die kalte Nacht aufzubrechen, ist unattraktiver, als im nächsten Moment noch ein Bier zu bestellen und sich weiter mit seinen Freunden zu unterhalten.

Wenn zwei Alternativen miteinander konkurrieren, hat jene Alternative, deren positive Konsequenzen zeitlich weiter entfernt liegen, meist das Nachsehen. Jetzt noch ein Zug an der Zigarette, oder in 30 Jahren eine gesunde Lunge haben? Jetzt noch ein Stück Schokolade essen, oder beim Badeurlaub in drei Monaten eine gute Figur machen?

Abhilfe gegen unsere menschliche Tendenz, die nahe Belohnung der entfernten vorzuziehen, können verschiedene Techniken schaffen:



- **Die Implementierungsintention:** Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass es wirksam ist, sich zu erwünschtem Verhalten 'wenn, dann...'-Sätze zu überlegen. „Wenn ich einen Aufzug sehe, denke ich an meinen nächsten Strand-Urlaub und nehme anstelle des Aufzuges die Treppen.“
- **Selbstkontrolle stärken:** Selbstkontrolle hilft uns, Versuchungen zu widerstehen. Sie kann ähnlich einem Muskel trainiert werden. Dafür eignen sich unter anderem kognitive Trainings. Das wissenschaftliche Training ist die ideale Möglichkeit, den Kopf fit zu machen und langfristig fit zu halten. Nutzer berichten unter anderem folgende Verbesserungen:
 - besseres Erinnern (Namen merken, Schlüssel wieder finden)
 - höhere Konzentration (Stress minimieren, Ablenkungen ignorieren)
 - schneller Denken (Logische Schlussfolgerungen ziehen)

So überlisten Sie den alten Schlendrian

Gute Vorsätze sind für viele schon fast gleichbedeutend mit Scheitern. Die Konsequenz: Sie nehmen sich gar nichts mehr vor. Sie verlieren den Glauben daran, dass sie sich jemals ändern und ein einfacheres, gelasseneres Leben führen könnten. Schade! Denn mit ein paar Kniffen kommen Sie Ihren Zielen leichter nah, als Sie ahnen.

Tipps zur Selbstorganisation:

Aufschreiben & konkretisieren

Machen Sie's schriftlich! Schließen Sie einen Vertrag mit sich, so konkret und realistisch wie möglich. Also nicht: „Ich will abnehmen“, sondern „Bis Ende Februar will ich 1 kg weniger wiegen als jetzt“ (was realistischer ist als 2 oder 3 kg). Oder statt „Die Wohnung perfekt in Ordnung bringen“ lieber „In den nächsten 2 Wochen räume ich jeden Tag ½ Stunde in meinem Arbeitszimmer auf“. Die Ziele müssen messbar, also tatsächlich an einem (Zeit-)Punkt ablesbar sein.



Illustrieren & erheitern

Belassen Sie es nicht bei den Worten allein, sondern fügen Sie positive, aufmunternde Bilder dazu:

- ein Foto von sich, als Sie noch in diese enge Hose gepasst haben
- eine Karikatur von einem joggenden oder radelnden Männchen
- einen Zeitungsausschnitt von einem Menschen, der glücklich Obst isst (statt Schokolade oder Chips)
- einen zufriedenen Menschen in einem aufgeräumten Zimmer



Helfer & Tricks

Veranstalten Sie mit sich ein Brainstorming, um herauszufinden, wer und welche Dinge Ihnen bei Ihrem Ziel helfen könnten:

- leckere kalorienarme Naschereien (Karottenstreifen, Äpfel, Ananas)
- ein Bekannter, der mit joggt
- ein fester wöchentlicher Termin im Schwimmbad
- oder einfach bunte Aufbewahrungscontainer kaufen

Teilen & Herrschen

Zerlegen Sie Ihr Ziel in kleine, nachprüfbare Schritte. Was können Sie bis heute Mittag schaffen, was bis heute Abend? Denken Sie an die alte Regel: Die Menschen überschätzen, was sie in einer anstrengenden Gewaltaktion schaffen können, aber sie unterschätzen, welche großen Strecken sich in regelmäßigen kleinen Schritten zurücklegen lassen.



Scheitern & Lieben

Seien Sie freundlich zu sich. Bestrafen Sie sich nicht, wenn Sie scheitern. Sagen Sie sich: Das ist normal. Ihre Kraft zeigt sich darin, dass Sie nach dem Stolpern immer wieder aufstehen! Belohnen Sie sich für jeden geschafften kleinen Schritt.

Beispiel: Aufräumen – Befreien Sie sich von der Sorge, „falsch“ aufzuräumen. Sie brauchen ein System, das für Sie passt. Selbstorganisation heißt nicht, perfekt zu sein, sondern Fortschritte zu machen – und seien sie noch so klein!

Startpunkt Papierkram

Das intensivste Gefühl von Unordnung vermitteln unorganisierte Papiere. Beginnen Sie beim Aufräumen am besten damit, denn hier ist der Aufräum-Effekt am besten zu sehen. Orientieren Sie sich an Ihren persönlichen Vorlieben. Wenn Sie gern Häufchen bilden, organisieren Sie Ihre Papiere in Aktenkörben oder Schubladenschränken. Lieben Sie Mappen, sind Hängeregistratur oder Ziehharmonika-Tasche für Sie ideal.

Extra Tipp: Wenn Ihre Papiere sich wieder zu stapeln beginnen, brechen Sie Ihre aktuelle Arbeit ab, stellen Sie sich einen Kurzzeitwecker und räumen Sie genau 15 Minuten lang alles an seinen Platz. Der Trick: In 15 Minuten ist das leicht zu schaffen, aber unbewusst schätzen die meisten den Aufräumaufwand viel höher ein – und fangen gar nicht erst an, weil Sie dafür keine Zeit zu haben glauben.

