



23. März 2017

Neues Jahr, neue Chance!?



Mehr Sport, gesünder essen, weniger streiten: Fast jeder führt zurzeit eine Liste mit guten Vorsätzen. Meist bleibt es allerdings dabei. Mit ein paar Tricks klappt es im neuen Jahr mit der Umsetzung.

I. Verbindlich formulieren

Verlieren Sie sich nicht in vagen Plänen – sondern peilen Sie Ziele an: Ich könnte mal anfangen zu laufen, ich müsste eigentlich aufhören zu rauchen – das bringt nichts. Wer nicht mehr rauchen möchte, plant konkret, keine Zigaretten mehr zu kaufen, sobald die Schachtel leer ist. Wer laufen möchte, trägt sich feste Termine in den Kalender ein.

Denn: Je genauer der Plan, desto wahrscheinlicher die Umsetzung!

II. Eine Frage der Formulierung

Unser innerer Schweinehund ist hartnäckig – und er nutzt jeden Spielraum, den er bekommen kann. Aber er lässt sich überlisten: Wer seine guten Vorsätze für sich selbst als klaren Wunsch formuliert, statt mit einem „Ich müsste mal“, lässt den Spielraum verschwinden.

Wichtig: Es sollte ein knackiges „Ich will“ sein, das man regelmäßig wiederholt, bis der Gedanke zum Automatismus wird.

III. Vom besseren Leben träumen

Eine große Hürde auf dem Weg ins neue Leben ist, dass wir zunächst nur die Schwierigkeiten sehen: Zigarettenentzug, anstrengendes Laustraining, alte Essgewohnheiten über Bord werfen.

Darum: Setzen Sie sich ab und zu hin, schließen Sie die Augen und machen Sie sich klar, wie viel besser das Leben wird, wenn Sie es schaffen. Dann auf dieses schöne Ziel hinarbeiten – wie auf einen Karibikurlaub.



IV. Realistische Ziele setzen

Wer am Tag keine 1.000 Schritte geht, sollte sich nicht 10.000 Schritte ab dem 1. Januar zum Ziel setzen.

Besser: Setzen Sie sich realistische Ziele, um schnell ein Erfolgserlebnis zu bekommen. Mit diesem Motivationsschub kann dann die nächste Stufe erklommen werden. Wer laufen möchte, sollte also nicht gleich den Marathon anpeilen, sondern mit regelmäßigen 30-Minuten-Runden anfangen.



V. Verpflichtungen eingehen

Wer sich nur im Geheimen etwas vornimmt, schafft sich selbst die Gelegenheit, sein Vorhaben still und heimlich wieder zu lassen. Wer aber andere in seine Pläne einweiht, baut positiven Druck auf, es wirklich zu schaffen.

Das bedeutet nicht, dass Sie nun wahllos jedem von Ihren guten Vorsätzen erzählen sollen, der Ihnen über den Weg läuft, sondern genau den Menschen, die Sie motivieren und unterstützen.

VI. Nicht zu viel auf einmal

Wer zu viele Pläne auf einmal schmiedet, scheitert meist an der Menge.

Darum: Setzen Sie sich immer nur ein Ziel nach dem anderen. Wer sich als Sportmuffel mehr bewegen möchte, sollte nicht gleichzeitig die Wohnung renovieren. Lieber erst das eine, dann das andere angehen – das Jahr ist schließlich lang. Und mit der Kondition, die der Sport bringt, lässt sich auch Handwerkliches besser umsetzen.

VII. Rückschläge einplanen

Schon am dritten Tag doch vor dem Fernseher zur Chipstüte gegriffen? Wegen eines Termins das Lauftraining geschwänzt? Nobody is perfect – lassen Sie sich davon nicht demotivieren! Es ist normal, dass nicht immer alles klappt, darum kalkulieren Sie Rückschläge mit ein, statt sich davon runterziehen zu lassen. Denn das wäre Gift für die Motivation.

Lieber dann am nächsten Tag geplant weiter machen. Mit der **SMART-Methode:**

				
SPEZIFISCH	MESSBAR	AUSFÜHRBAR	REALISTISCH	TERMINIERT
Konkret: Was genau soll erreicht werden?	Definition eindeutiger Messgrößen, um den Grad der Zielerreichung zu überprüfen	Welche konkreten Schritte sind zur Zielerreichung notwendig? Definition der exakten Schritte zur Zielerreichung	Wird die Zielerreichung hilfreich sein? Passt das Ziel zur persönlichen Mission?	Wie lange wird es dauern, das Ziel zu erreichen?