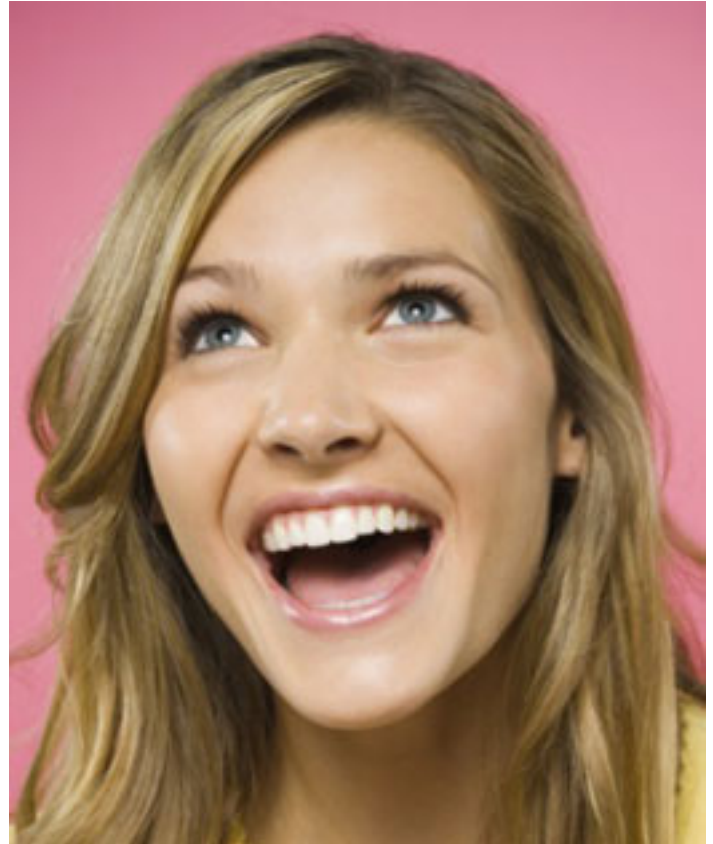


## Auf ein Neues: Gute Vorsätze

Man kennt es nur zu gut: "Ich will gesünder essen, mehr Sport treiben, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören etc". Die guten Vorsätze für das neue Jahr sind eigentlich immer dieselben. Doch schon zu Beginn des Jahres sind die gesetzten Ziele schnell vergessen - und oft bleibt neben kreativen Ausreden nur das schlechte Gewissen über. Wie schafft man es, die Vorsätze auch wirklich einzuhalten? So schwer ist es gar nicht: Wir zeigen Ihnen, wie es geht!



---

### Formulieren: Klare Ziele setzen

Suchen Sie zunächst die Ursachen: Warum hat sich eine schlechte Gewohnheit eingeschlichen? Naschen Sie aus Frust, bei Stress oder aus Langeweile? Warum treiben Sie keinen Sport? Machen Sie sich die Gründe bzw. die bisherigen Ausreden bewusst und fangen Sie dann dort mit einer Veränderung an. Fassen Sie ernsthafte Vorsätze und diese auch nur, wenn Sie die Änderung für sich selbst wirklich wollen. Halbherzige Aussagen und Ideen werden Sie sonst nicht umsetzen. Generell gilt: Egal, um was für einen guten Vorsatz es geht, er sollte ganz genau formuliert werden. Je konkreter er bezeichnet wird, desto schwieriger wird das Ignorieren und Vorbeischummeln.

Zum Beispiel: „Ich gehe jeden Samstag eine Stunde ins Fitness-Center“ statt "Ich werde mehr Sport treiben". Nicht "Ich esse ab sofort weniger Schokolade", sondern "Ich esse nur noch nachmittags zur Belohnung ein Stück Schokolade". Legen Sie immer genaue Einzelheiten mit Zeitangaben fest: Jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen zehn Minuten Gymnastik machen, jeden Montag, Mittwoch und Freitag eine halbe Stunde am Mittag im Wald spazieren gehen, jeden Dienstag abend bügeln, nur noch am Sonntag nachmittag ein Stück Kuchen essen.



## Visualisieren: Besseres Leben vorstellen

Ob es sich nur um einen einzigen Vorsatz oder mehrere Anliegen handelt: Wenn Sie wirklich Änderungen in Ihrem Leben möchten, sollten Sie zunächst eine kurze Bilanz ziehen. Denken Sie über Ihre jetzige Situation nach: Was wollen Sie verändern und warum? Was haben Sie bisher vielleicht schon geschafft, was noch nicht in die Tat umgesetzt? Schreiben Sie alles Positive und auch Negative in einem extra angelegten Vorsatz-Tagebuch für das neue Leben auf: Seien Sie dabei ehrlich sich selbst gegenüber und ziehen Sie eine objektive Bilanz. So können Sie sehen, wo genau Sie im Moment stehen - und wo Sie hinmöchten.

Visualisieren Sie Ihre Ziele genauestens im Geist: Stellen Sie sich vor, wie Sie sich mit zehn Kilo weniger fühlen werden, wie Sie aussehen, wenn Sie zwei Kleidergrößen weniger tragen können, wie Sie es genießen werden, zwei Wochen im Traumurlandsland zu verbringen, weil Sie Ihr Geld nicht für Zigaretten ausgegeben haben, sondern für einen Urlaub ansparen konnten, wie gut es sich anfühlen wird, endlich einen Führerschein zu haben und mobil zu sein etc. Was immer Sie sich vornehmen: Wenn Sie Ihren Wunsch täglich mehrmals verinnerlichen und in allen Einzelheiten vorstellen, dann werden Sie ihn auch leichter in die Tat umsetzen können!

---

## Disziplinieren: Alte Gewohnheiten ändern

Suchen Sie sich erste Ersatzbeschäftigungen für die alten Gewohnheiten: Kauen Sie Kaugummi statt zu rauchen, essen Sie Obst oder einen Quark anstelle von Schokolade, stellen Sie sich beim Fernsehen nebenher auf den Stepper statt auf dem Sofa zu liegen, nehmen Sie in Zukunft nur noch die Treppe und nicht den Fahrstuhl. Bringen Sie Veränderungen in Ihr Leben: Suchen Sie sich ein neues Hobby oder belegen Sie einen Volkshochschulkurs. Sie lernen neue Leute kennen, bekommen frische Anregungen und lernen dazu - so kommen Sie leichter aus dem alten Trott heraus. Wichtig ist, dass Sie dabei Ihren Spaß haben, denn dann dient eine neue ungewohnte Regelung nicht als Lückenfüller, sondern wird zu einer echten Bereicherung.

Konzentrieren Sie sich dabei zunächst auf ein oder zwei Sachen und verfolgen diese konsequent. Denn mehrere Vorsätze gleichzeitig einhalten zu wollen ist unrealistisch, ein Scheitern nahezu vorprogrammiert. Sie müssen wahrscheinlich auch erst wieder Selbstkontrolle und Disziplin lernen: Dies wird am Anfang schwierig sein, aber schon nach den ersten Teilerfolgen werden Sie sehen, wie toll es sich anfühlt, stolz auf sich selber sein zu können. Tun Sie es für sich und niemand anderen - wagen Sie es, etwas wirklich ändern zu wollen und setzen Sie dies dann Schritt für Schritt um.

---

## Konkretisieren: Neue Regeln umsetzen

Verändern Sie deutlich Ihre gewohnten Muster: Schreiben Sie sich die neuen Regeln auf ein Blatt Papier und hängen diese sichtbar an einen zentralen Platz, damit Sie jeden Tag daran erinnert werden, bis die Änderungen in Ihren Tagesablauf integriert sind, ohne dass Sie noch darüber nachdenken. Einige Umstellungen in Ihrem Leben werden Ihnen sicher bald in Fleisch und Blut übergehen, sobald Sie sich daran gewöhnt haben - andere brauchen vielleicht deutlichere Hinweise wie ein ständiger roter Zettel an der Süßigkeiten-Schublade: "Nicht naschen!" Tipp: Schreiben Sie vor dem Einkaufen immer einen



Einkaufszettel (natürlich ohne Leckereien) - und halten Sie sich im Supermarkt genau daran, so werden weniger oder erst gar keine unnützen Sachen in Ihrem Einkaufswagen landen.

Suchen Sie sich zudem Hilfe und Unterstützung von außen. Erzählen Sie der Familie, Freunden und Kollegen von Ihren Plänen, denn so wird ein Vorsatz konkretisiert. Es ist nachweislich ein größerer Anreiz da, es auch wirklich anzugehen und zu schaffen. Und wer weiß, vielleicht findet sich ja in Ihrem Bekanntenkreis noch ein Mitstreiter mit dem gleichen Vorsatz - und Sie können gemeinsam das neue Vorhaben in die Tat umsetzen. Ob große oder kleine Veränderung: Hauptsache, Sie ändern überhaupt etwas! Nur so kommen Sie aus alten, falschen oder ungesunden Verhaltensweisen heraus.

---

### **Kontrollieren: Zwischenergebnisse prüfen**

Wenn Sie ein Ergebnis anpeilen, dann sollten Sie sich immer kleine Etappenziele auf dem Weg dorthin setzen. Legen Sie genau fest, wann Sie was erledigt haben wollen: Wenn Sie auf Jobsuche sind, dann starten Sie z.B. am ersten Tag damit, Ihre Unterlagen zusammenzusuchen. Am zweiten Tag wird der Lebenslauf überarbeitet. Am dritten Tag stellen Sie eine Liste der Firmen auf, an die Sie eine Bewerbung schicken möchten. Am vierten Tag machen Sie neue Bewerbungsfotos. Am fünften Tag verfassen Sie die ersten drei Bewerbungsschreiben usw. ... Denken Sie daran: Schritt für Schritt an eine Sache herangehen - langsam, aber sorgfältig!

Vergessen Sie nie die kleinen Teilschritte: Schreiben Sie Ihre Zwischenziele mit geplanten Zeitangaben auf. So schaffen Sie sich die Möglichkeit der Erfolgskontrolle und weiteren Motivation. Regelmäßige Kontrolltermine für seine guten Vorsätze verhindern auch, dass man sich selber austrickst - und am Ende geben Ihnen die erreichten Etappenziele nicht nur ein gutes Gefühl, sondern auch die Kraft, durchzuhalten und weiterzumachen. Loben Sie sich selbst am Ende eines Tages für Ihre Disziplin, für das Erledigen einer ungeliebten Aufgabe, ein erreichtes Teilergebnis: So behalten Sie Ihre Energie und gute Laune!

---

### **Akzeptieren: Rückschläge sind erlaubt**

Seien Sie ehrlich mit sich selber: Unterscheiden Sie zwischen Realität und Wunschtraum. Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen, und messen Sie sich bei Ihrem Vorhaben nicht mit anderen: Bei jedem Menschen gibt es Unterschiede zwischen dem, was zu schaffen ist, und dem, was einen selbst zu viel kosten wird, um wirklich realisierbar zu sein. Manche Dinge können vielleicht nicht sofort geändert werden und vertragen einen Aufschub, bei anderen Sachen zählen zunächst nur die kleinen Teilerfolge. Geben Sie Ihre Pläne nicht auf, wenn Sie kurzfristig etwas nicht durchhalten.

Versuchen Sie, kleine Ausrutscher einfach wieder auszugleichen, und nehmen Sie die Herausforderung weiterhin an. Wenn ein Rückschlag Sie herunterziehen droht, überlegen Sie erneut: Was lässt sich anders machen? Könnte ich dabei Hilfe gebrauchen? Vergessen Sie nicht: Sie gehen eine Änderung in Ihrem Leben für sich selber an, nicht für jemand anderen, und es ist Ihr Zeitplan, nach dem Sie sich dabei richten - lassen Sie sich also nicht von außen unter Druck setzen. Behalten Sie Ihr Ziel vor Augen, denn auch wenn es im ersten Anlauf nicht geklappt hat, gibt es ja vielleicht noch einen anderen Weg,



damit sich der gewünschte Erfolg einstellt.

---

### **Prämieren: Belohnungen müssen sein**

Belohnen Sie sich selber. Schon für das Erreichen eines Zwischenziels sollten Sie sich etwas Gutes gönnen: "Wenn ich es eine Woche ohne Zigarette schaffe, gönne ich mir eine Massage" oder "Ich kaufe mir eine neue Hose, wenn ich fünf Kilo runter habe". Oder verwenden Sie das "Sternchen-System": Kleben Sie sich für erreichte Ziele kleine goldene Sterne in Ihr Vorsatz-Büchlein oder sichtbar auf einen Zettel an Kühlschrank oder Wand. Bei fünf Sternchen dürfen Sie sich belohnen. Eine weitere tolle Idee sind Sammel- bzw. Bettelarmbänder: Bei jedem Teilsieg kaufen Sie sich einen neuen Anhänger dafür. So tragen Sie den Beweis Ihres Erfolgs sichtbar mit sich herum.

---

### **Ihr guter Vorsatz**

Gehen Sie bewusst Ihre neuen Ziele im Leben an, schreiben Sie die Vorsätze auf, machen Sie einen Plan, und vor allem: Geben Sie nicht auf. Denken Sie daran: Sie tun dies allein für sich - und weil Sie es wirklich wollen! Teilen Sie Ihre kleinen und großen Erfolge Familie und Freunden mit, schreiben Sie Ihre Erfolgsgeschichte in unser Forum - und lassen Sie sich loben: Sie haben es sich redlich verdient! Und Lob wird Sie motivieren, weiterzumachen. Wir drücken Ihnen ganz fest die Daumen, dass Sie es in diesem Jahr schaffen werden!

