

GUTE VORSÄTZE: SO WERDEN SIE WAHR



Gesünder essen, Sport treiben – gute Vorsätze gehören zu Silvester wie Dinner for One. MY LIFE erklärt, wie Sie dranbleiben, wenn's kritisch wird



Finger weg vom Fett!
Nur ein guter Vorsatz fürs neue Jahr

ALLES ANDERS BIS ZUM NÄCHSTEN MAL

US-Wissenschaftler um James Prochaska fanden heraus, dass satte 80 Prozent aller guten Vorsätze scheitern, 23 Prozent sogar schon in der ersten Woche. Denn: Vorsätze bedeuten einen radikalen Einschnitt in den Alltag, Ergebnisse sollen dagegen am besten sofort sichtbar werden – die Quadratur des Kreises! Erfolg hat nur, wer sich das Durchhalten mit einigen Strategien erleichtert.

DURCHHALTEPAROLEN

- Setzen Sie sich realistische Ziele – die sind leichter zu erfüllen.
- Legen Sie messbare Etappen fest, dann sind Kontrolle und Teilerfolge möglich.
- Führen Sie über Erfolge und Misserfolge Buch.
- Halten Sie sich Strategien für den Rückfall bereit.

INTERVIEW

„LIEBER WENIGER ALS VIELES NUR HALB“



Thomas Schlechter,
Diplomsportlehrer,
Autor und Experte
für Motivation
(www.enerise.de)

Warum halten nur so wenige Menschen ihre Vorsätze durch?

Bei jedem Veränderungsprozess im Beruf oder im Privaten treten Widerstände auf. Wenn ein Mensch in diesen Momenten mental zu schwach ist, hat er weder Ausdauer oder Willen noch Geduld durchzuhalten und gibt innerlich zuerst auf.

Hat es überhaupt einen Sinn, Vorhaben an einen bestimmten Zeitpunkt wie zum Beispiel Silvester zu knüpfen?

In der Regel schon. Trotzdem gilt: lieber weniger und dafür perfekt als vieles nur halb. Besser ist es, sich zuerst zu überlegen, was man wirklich erreichen möchte, und realistisch zu bleiben. Welches ist mein Ziel oder sind meine Ziele? Mehr als zwei Ziele führen in der Regel dazu, dass man sich verzettelt. Im nächsten Schritt sollte man den besten zu diesem Ziel passenden Weg suchen, dann erst folgt das Handeln.

Und was, wenn man einmal vom guten Weg abgekommen ist?

Auf jeden Fall wieder anfangen! Der Mensch kann den Kurs seines Lebens stets neu bestimmen.



Fotos: Getty Images (3), Mauritius (r.u.), Helmut Claus (3, 4)