

Gute Vorsätze für das nächste Jahr

Alle Jahre wieder taucht sie auf, die Frage: Was sind Deine Vorsätze für das neue Jahr? Zu Silvester nimmt man sich also vor: "Ab morgen wird alles anders!" Gehören auch Sie zu denjenigen, die den Jahreswechsel zum Anlass nehmen, Bilanz zu ziehen und sich große Ziele für das kommende Jahr zu stecken? Oder haben Sie schon aufgegeben, sich etwas vor zu nehmen, an dem man schon nach wenigen Wochen sowieso wieder scheitern wird? Wie gut tun uns "gute" Vorsätze eigentlich? Wie kann man es schaffen, das umzusetzen, was man an seinen Lebensgewohnheiten gerne verändern würde?

Gute Vorsätze - ein schöner Anreiz für einen optimistischen Jahresbeginn?

Würde man Sie bitten, eine Liste mit den vermeintlichen Top Ten der guten Vorsätze für das Neue Jahr zu schreiben, kämen Sie sicherlich zu einem ähnlichen Ergebnis wie die nachfolgend aufgelisteten Vorhaben: Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, mehr Sport treiben und mehr schlafen, die eigene Gesundheit verbessern und sich bewusster ernähren, mit dem Rauchen aufhören, ein besseres Zeitmanagement aufbauen oder einfach das Leben mehr genießen. Wer wünscht sich nicht mehr Zeit für sich selbst und geliebte Mitmenschen, hätte nicht gern mehr Muße, sich um den eigenen Körper und die eigene Gesundheit zu kümmern, oder würde nicht gerne den Stress in Beruf und Alltag eintauschen gegen mehr Ruhe und Gelassenheit?

Vor einigen Jahren sah es so aus, als ob sich immer weniger Menschen zum Jahreswechsel mit guten Vorsätzen befassen würden. Doch dieser Trend hat sich nach einer Umfrage des Allensbach-Instituts im Januar 2007 wieder umgekehrt: Immer mehr Menschen fassten demnach für das neue Jahr anscheinend wieder gute Vorsätze: 2005 waren dies 34 %, 2006 dann 38 % und zum Jahr 2007 hatten sich sogar 40 % etwas Besonderes vorgenommen.

Eine Umfrage für die DAK ergab dabei, dass Vorsätze wie Abnehmen (33 %) und das Rauchen aufgeben (18 %) inzwischen auf den hinteren Plätzen rangieren. Die Deutschen waren dieser Erhebung nach 2007 ziemlich im Stress: 64 % nahmen sich vor, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, 60 % wollten gezielt Stress abbauen oder vermeiden und mehr als die Hälfte der Befragten brauchte mehr Zeit für sich (DAK-Gesundheitsbarometer, Forsa-Befragung, Dezember 2007).

Gute Vorsätze sollen gut tun - oft verursachen die eigenen Vorhaben aber nur Stress

Die Liste der Ziele und Wünsche aus der Forsa-Befragung von 2007 verdeutlicht, dass die Deutschen gerne Stress verringern würden. Die Anforderungen aus Job, Haushalt und Familie unter einen Hut zu bringen, belasten Frauen wie Männer meist gleichermaßen. Doch häufig rufen die selbst gefassten Vorsätze zusätzlichen Stress hervor. Da hat man vor dem Partner oder auch guten Freunden verkündet, "das mache ich dieses Jahr ganz anders, Ihr werdet sehen". Und schon wenige Tage später ertappt man sich dabei, wie einem die Einhaltung der Vorsätze schwerer und schwerer fällt, man sich Ausnahmen gönnen möchte und bei der Umsetzung dieses Vorhabens nachlässiger wird oder die Umsetzung gar nicht funktioniert: Ein Stück Kuchen schmeckt doch einfach besser als Obst, der Rohkost-Tag war zu aufwendig und hat keinen Spaß gemacht, in der Handtasche steckt doch wieder ein Päckchen Zigaretten für den wohlverdienten Feierabend und man sitzt wieder wie gewohnt mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher, während die Sportschuhe ungenutzt in der Ecke liegen oder das neue Fahrrad im Garten verrostet.

Mit diesem Scheitern an den eigenen "gut gemeinten" Vorsätzen steht man nicht alleine da: Die Auswertung einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos im Auftrag der Allianz AG ergab Ende 2007, dass 45 % der Deutschen für 2008 gute Vorsätze gefasst hatten, jedoch weniger als die Hälfte davon diese Vorsätze auch umsetzen konnte. Auf die Frage, ob man sich bislang an seine Vorsätze gehalten habe, hatte die Umfrage des Allensbach-Instituts aus der ersten Januarhälfte 2007 für die Vorsätze zum Jahr davor ergeben, dass es für mehr als ein Viertel (27 %) der Befragten noch zu früh war, diese Frage zu beantworten. Nur 38 % hatten die schwierige Anfangsphase überstanden und konnten auch bestätigen, sich bislang an die guten Vorsätze gehalten zu haben. Doch 27 % hatten schon so kurz nach Neujahr bemerkt, dass es mit der Umsetzung schwierig werde und diese nur mit Einschränkungen klappe. Und 8 % der Befragten gaben an, dass sie schon nach wenigen Tagen ihre guten Vorsätze über Bord geworfen hätten.

Oft bleiben also gute Vorsätze das, was sie waren - eben nur gute Vorsätze. Nach ersten Erfolgen schleichen sich schnell die alten Gewohnheiten wieder ein. Nun schämt man sich vor sich selbst, vermeidet das Thema vor anderen, versucht sich aufzuraffen und die selbst gesteckten Ziele doch noch zu erreichen. Der positive Ansatz, der schöne Wunsch und das gute Gefühl dabei sind dahin. Was bleibt ist das schlechte Gewissen.

Warum werden wir oft schwach, wenn es um neue Gewohnheiten geht?

Die guten Vorsätze beziehen sich meist auf Angewohnheiten, die man schon lange pflegt und die sich nur mit einiger Anstrengung ändern lassen. Sonst wäre für eine Veränderung gar kein guter Vorsatz notwendig, sondern man würde es einfach tun. Aber langjährige Lebensgewohnheiten zu ändern ist nicht leicht. Wer verzichtet schon gerne auf lieb gewonnene Rituale? Nach einem anstrengenden Tag muss es auch erlaubt sein, sich faul vor den Fernseher zu setzen oder sich auch abends noch etwas Süßes zu gönnen.

Gleichzeitig werden häufig die Ziele einfach zu hoch gesteckt. Das ist meistens schon der Anfang vom Ende. So schnell wie man es gerne hätte, zeigen bspw. Sportaktivitäten keine Ergebnisse. Möglichst sofort sollen der Bauch flach, die Oberschenkel straff und die Kondition verdoppelt sein. Zu großer Ehrgeiz gepaart mit zu wenig Geduld führen schnell zu Überforderung und Frustration. Die Überzeugung reift, dass die Anstrengungen sich doch nicht lohnen. Wer zuviel von sich erwartet, wird sich selbst enttäuschen: Der Vorsatz "ab morgen gar keine Schokolade mehr zu essen" ist eher zum Scheitern verurteilt, als wenn man sich vornimmt, nach und nach die Menge zu reduzieren.

Erschwert wird ein Veränderungsprozess oft durch ein Phänomen, das man die „eingebaute Misserfolgswelle“ nennt: Der Elan für gute Vorsätze schwindet oftmals schnell und sogar dringend notwendige Veränderungen werden nicht umgesetzt. Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, ohne sich über die dafür notwendigen Verhaltensänderungen Gedanken zu machen, fühlt sich meist nach kurzer Zeit überfordert und gibt die Vorsätze rasch wieder auf. Je häufiger man seine Vorsätze nicht umsetzen kann und "versagt", umso weniger glaubt man daran, dass man selbst überhaupt zu einer Verhaltensänderung fähig ist. Man gerät in einen Teufelskreis.

Wie setze ich um, was ich mir vorgenommen habe?

Der Dreiklang "Vorsatz - Maß - Disziplin" ist der Schlüssel dafür, dass neue Gewohnheiten überhaupt entstehen können. Bei jedem Wunsch nach Veränderung ist es wichtig, realistisch zu bleiben und nicht überhöhte Ziele zu verfolgen: Ist es nicht besser, regelmäßig im Jahr einen kritischen Blick auf sich selbst zu werfen und Dinge, die einen stören, dann tatsächlich zu ändern, anstatt immer wieder zum neuen Jahr quasi im Gruppenzwang das Augenmerk auf gute Vorsätze zu richten, die man dann nur kurzfristig verfolgt und wieder ad acta legt? Stecken Sie sich Ihre Ziele und Vorhaben zu individuellen Terminen, und vor allem mit einem realistischen Zeitplan. Berücksichtigen Sie dabei auch immer, was für ein Typ Sie sind und wo Ihre Vorlieben liegen. Warum sollten Sie sich vornehmen, regelmäßig mit Freunden joggen zu gehen, wenn Sie nichts schrecklicher finden, als zu laufen? Soll Fitness in Ihrem Leben tatsächlich eine Rolle spielen? Oder sind Sie vielleicht einfach ein Sportmuffel, der Turnschuhe nur zum legeren Outfit trägt und ihnen keine weitere Funktion zuschreibt? Und niemand zwingt Sie, sich einer Rohkost-Diät zu unterziehen, wenn Sie davon nur schlechte Laune bekommen. Es gibt immer mehrere Wege, um an ein Ziel zu kommen. Achten Sie darauf, für die Umsetzung Ihres Vorsatzes einen Weg einzuschlagen, der wirklich gut zu Ihnen passt. Es hilft nicht, sich selbst zu kasteien und immer wieder gegen das quasi vorprogrammierte Scheitern anzukämpfen.

Machen Sie sich klar, dass beinahe jede Veränderung Mühe bedeutet und Disziplin und Durchhaltevermögen erfordert, bevor Sie den Weg hin zu einer Gewohnheitsänderung einschlagen. Rechnen Sie mit Schwierigkeiten: Wenn Sie sich möglicher Hindernisse und Krisenmomente von vorneherein bewusst sind und Lösungsansätze parat haben, werden Sie eventuelle Schwierigkeiten beim Umsetzen Ihrer Vorhaben deutlich besser meistern.

Diplom-Psychologe Fritz Propach rät: „Wenn Sie das Neue Jahr mit guten Vorsätzen beginnen wollen, setzen Sie sich lieber wenige realistische Ziele und versuchen, diese auch zu erreichen, als zu viele utopische Vorhaben zu verfolgen.“

Hinterfragen Sie ehrlich die Motive für Ihre Vorsätze und Ihre Umsetzungsstrategien: Denn für den, der es schafft, seine Vorsätze umzusetzen, sind die Ziele von wirklicher persönlicher Bedeutung und er hat Freude an den Tätigkeiten, die zur Zielerreichung erforderlich sind. Alle anderen, die daran gescheitert sind, unliebsame Gewohnheiten dauerhaft zu ändern, sollten folgendes überdenken:

Anregungen zum Nachdenken: Warum scheitern so viele gute Vorsätze wieder?

Nehmen Sie sich etwas Zeit und denken anhand der nachfolgenden neun Punkte über sich selbst und Ihre Vorhaben nach:

1. Haben Sie sich aus einer Laune heraus gute Vorsätze auferlegt?
Beleuchten Sie Ihre guten Vorsätze mit etwas Abstand nochmals. Welchen Wünschen sind Ihre guten Vorsätze entsprungen? Was steht hinter den Vorsätzen, die Sie gefasst haben? War es Ihnen tatsächlich ernst mit diesem Vorsatz?
2. Haben Sie sich bei Ihren Vorsätzen von äußeren Zwängen lenken lassen?
Wollten Sie Ihre Gewohnheiten ändern, weil Sie dachten, Ihr Umfeld erwartet das von Ihnen? Haben Sie einen Vorsatz der Familie, Freunden oder dem Arzt zuliebe gefasst? Spiegeln Vorsätze vor allem äußere Erwartungen wider, so ist auch die eigene Motivation viel geringer und der Erfolg bleibt meist aus.

3. Haben Sie sich zu viel vorgenommen?
Der häufigste Fehler: Man setzt sich zu viele Ziele auf einmal. Unter den Wunsch, gesünder zu leben, fallen natürlich mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken und mehr Sport treiben. Haben Sie vorgehabt, gleich einen Rundumschlag zu wagen?
4. Haben Sie sich zu hohe Ziele gesetzt?
Sind Ihr Vorhaben und der dafür vorgesehene Zeitrahmen tatsächlich realisierbar?
Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus: Ein zu strenger Plan ist bei den meisten Menschen aufgrund des vollen Terminkalenders einfach zum Scheitern verurteilt.
5. Haben Sie Ihr Vorhaben zu vage formuliert?
Man kann nur verändern, was man auch ganz konkret benennen kann - vage Wunschvorstellungen lassen sich kaum umsetzen. Können Sie Ihr gewünschtes Verhalten für ganz konkrete Situationen ausformulieren?
6. Haben Sie sich im Vorhinein zu wenig Gedanken über die Umsetzung gemacht?
Geplante Veränderungen bedürfen einer leicht umsetzbaren Strategie. Haben Sie sich einen Plan zurechtgelegt, wie Sie die Veränderungen umsetzen wollen?
7. Sind Sie realistisch mit sich selbst?
Wie sieht Ihr Lebensalltag derzeit aus? Läuft bei Ihnen derzeit alles prima, so dass Sie tatsächlich Veränderungen angehen können? In stressigen Zeiten ist es unwahrscheinlich, dass Sie auch noch alltägliche Gewohnheiten umwerfen können. Haben Sie sich das bewusst gemacht?
8. Haben Sie einen Etappensieg errungen und wissen nicht, wie Sie weiter machen sollen?
Ist Ihnen bewusst, was Sie bereits erreicht haben? Haben Sie eine Idee, wie Sie sich selbst zum Weitermachen motivieren können?
9. Reichen Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen nicht aus?
Wenn Ihnen tatsächlich an einem Vorhaben etwas liegt, dann können Sie sich auch immer wieder dazu aufrufen, einen Schritt in diese Richtung zu gehen. Ansonsten gestehen Sie es sich ein, dass Ihnen gar nicht an der Umsetzung dieses Zieles gelegen war und quälen Sie sich nicht weiter damit. Vielleicht entdecken Sie ja aber auch noch einen anderen Weg, der Sie doch noch diesem Ziel näher bringt...

Alles eine Frage des richtigen Zeitpunkts, um Gewohnheiten allmählich umzustellen

Wer hat schon Lust dazu, sich im Winter, wenn es draußen kalt und ständig dunkel ist, daran zu gewöhnen, vor oder nach der Arbeit joggen zu gehen oder noch mal das Haus zu verlassen, um einer weiteren - wenn auch selbst auferlegten - neuen Verpflichtung nachzugehen. Ist es sinnvoll, sich ausgerechnet dann die Entspannungszigarette zu verbieten, wenn es im Job gerade ganz besonders stressig ist? Wie kann man einen neuen Kurs - sei es eine Fortbildung oder eine Sportart - genießen, wenn privat gerade alles drunter und drüber geht, weil Partner oder Kinder gerade viel Aufmerksamkeit und Zuwendung brauchen. Haben gute Vorsätze eigentlich überhaupt eine Chance, wo doch Stress in Privat- oder Berufsleben, schlechtes Wetter und auch mal Schlappeheit oder Unwohlsein quasi Dauerzustand im Leben eines normalen Menschen sind?

Der Vorsatz, einmal die Woche ins Schwimmbad zu gehen oder eine Stunde zu Joggen, müsste doch umsetzbar sein. Aber wie oft entscheidet man sich für das Auto, anstatt mit dem Fahrrad zur Arbeit zu radeln, und mit Begeisterung begonnene Kurse oder Abos verursachen eher ein schlechtes Gewissen, weil man nicht hingegangen ist, als uns Freude zu bereiten. Wie schaffe ich es beispielsweise, langfristig mehr und vor allem regelmäßige Sportaktivitäten in den Alltag zu integrieren?

Auch hier ist weniger wieder mehr: Meist hilft ein Kompromiss dabei, dass sich Vorsätze allmählich zu unverzichtbaren Ritualen entwickeln! Statt sich ein tägliches Sportprogramm aufzuerlegen, kann man sich erst einmal vornehmen, ein oder zwei Mal die Woche zwanzig Minuten aktiv zu werden, mit anschließendem Wohlfühlprogramm zur Belohnung. Statt eines Business-Englisch-Intensivkurses bringt vielleicht auch schon der Konversationskurs etwas, dessen Gespräche man anschließend auch noch in gemütlicher Runde in der Kneipe fortführen kann.

Für jedes zusätzliche Programm zum Alltag muss man erst einmal seine inneren Widerstände überwinden. Es bedarf nicht nur des Vorhabens, sondern auch einer großen Portion Disziplin, um neue Gewohnheiten zu entwickeln. Wenn man sich erst mal aufgerafft hat - egal zu was, merkt man meistens schnell: Das macht ja Spaß. Warum wehre ich mich eigentlich immer so dagegen? Stolz und Glücksgefühl sind dann weiter ausbaufähig. Und wer weiß, vielleicht wird aus der "Pflichtübung" schneller ein inneres Bedürfnis, als man gedacht hat.

Entgehen Sie der Misserfolgswelle - mit Hilfe dieser zehn Tipps:

1. Fassen Sie keine guten Vorsätze, nur weil es zum Jahresende alle tun. Nehmen Sie sich nur vor, was Sie selbst wirklich wollen. Setzen Sie sich ausschließlich individuelle Ziele: Sie können Ziele eher erreichen, wenn diese auch wirklich mit Ihren eigenen Interessen und Werten übereinstimmen.
2. Nehmen Sie sich nicht gleich mehrere Veränderungen vor. Immer eins nach dem anderen!
3. Setzen Sie sich für jedes Vorhaben realistische Ziele: Planen Sie von vorneherein kleine Schritte zur Umsetzung Ihrer Vorsätze ein und nähern Sie sich Ihrem Ziel Stück für Stück. Wer den Weg zum Ziel schrittweise umsetzt, hat die größten Aussichten auf Erfolg. Erreichte Teilziele geben Kraft, weiterzumachen.
4. Setzen Sie sich konkrete Ziele! Formulieren Sie Ihren guten Vorsatz ganz klar aus und legen Sie bereits im Vorhinein nicht nur einen Weg für die Umsetzung fest, sondern machen Sie sich auch realistische Zeitvorgaben.
5. Benennen Sie die Vorteile, die Sie sich von der Veränderung erhoffen und schreiben sich diese auf.
6. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um herauszufinden, was Sie wirklich ändern wollen. Was passt zu Ihnen? Was können Sie schaffen? Und vor allem muss man sich sicher sein, dass man eine Veränderung tatsächlich will.
7. Überlegen Sie sich vorher, wie Sie mit Versuchungen und Krisensituationen umgehen wollen.
8. Suchen Sie sich "Sparrings-Partner", denn zu zweit oder in der Gruppe sind - je nach Vorhaben - die Motivation und der Spaßfaktor oft höher.
9. Belohnen Sie sich, wenn Sie erste Erfolge erzielt haben. Sie werden sehen: Mit jedem erreichten Teilziel steigt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Motivation bleibt erhalten.
10. Geben Sie nicht auf, wenn Ihre Pläne kurzfristig nicht gelingen sollten - "Ausrutscher" sind erlaubt! Lassen Sie sich ausreichend Zeit, werden Sie sehen: das neue Verhalten stellt sich mit der Zeit mehr oder weniger automatisch ein.

Geschickt über das ganze Jahr verteilt können viele kleine Änderungen bisheriger Angewohnheiten langsam aber sicher zu guten Gewohnheiten werden, die vielleicht mit der Zeit eine ganze Liste erfüllter Vorsätze ergeben. Dann gehören Sie zu den Glücklichen, die sich zum Beginn eines Jahres gar nicht mehr zu denen zählen müssen, die im neuen Jahr alles besser machen - denn Sie sind ja schon zufrieden mit sich!