



## Expertin



Die studierte Sozialpädagogin Doris Ostermann hat Erfahrung mit guten Vorsätzen. Nicht nur als begeisterte Marathon-Läuferin. 20 Jahre arbeitete sie als Therapeutin in sozialpädagogischen und psychosozialen Einrichtungen, half wohnungslosen und suchtkranken Menschen. Heute ist sie unter anderem Dozentin für Psychologie, Supervisorin und coacht Unternehmen und Privatpersonen.

# 5 Vorsätze für 2013

## Das wird *mein* Jahr!

Diesmal schaffen es nicht nur die Anderen. Diesmal sind Sie mit dabei! Ganz bestimmt! Unsere Gesundheits- und Motivations-Expertin Doris Ostermann gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre guten Vorsätze in Tatsachen verwandeln können. So schreiben Sie 2013 Ihre ganz persönliche Erfolgsgeschichte.

### 1

#### GELASSENER WERDEN

Es brodelt in Ihnen und Sie wissen, es kann jeden Moment passieren – meistens im unpassenden Augenblick, nach einer Lappalie, nach Nichts. Der Ausbruch, der sich anfühlt wie ein innerlicher Wasserrohrbruch ohne die Ursache zu finden. Wut, zynische Worte, dramatische Gesten, giftige Blicke und Sie lesen es im Gesicht Ihres Gegenübers: „So schlimm war es doch gar nicht, bei Kindern fällt immer mal etwas um.“ Oder: „Die Kollegin hat lediglich gesagt es zieht, wenn das Fenster auf ist.“ Und unterm Strich ziehen alle, inklusive Sie selbst das Fazit: Überlastet! Und Sie wünschen sich drei Dinge. Erstens: Türen knallen oder brüllen, gegen Tonnen treten, um den Block sprinten, heulen und unter die Bettdecke kriechen. Zweitens: Dieser Berg aus Unerledigtem und Liegeengebliebenem möge sich von selbst verflüchtigen und Ihnen nicht schon morgens um fünf den Schlaf rauben wie ein übler Husten. Drittens: Gelassenheit. Alles etwas lockerer nehmen, damit erstens und zweitens gestrichen werden können.

#### Das sagt die Expertin

*Doris Ostermann:* „Wie geht es mir? Wie zufrieden bin ich mit mir, meinem Beruf, meiner Situation? Achte ich genug auf mich? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Lebensbereiche kommen zu kurz? Diese Innenschau ist notwendig und hilft „sich selbst“ als auch die persönlichen Stressoren zu erkennen. So kann ich mich vorbereiten und Alternativen entwickeln. Vergegenwärtigen Sie sich den Druck, nehmen Sie ihn ernst und sprechen Sie darüber. Ein Gespräch mit guten Freunden vermag manchmal schon zu helfen. Oftmals gibt es beim Erzählen schon neue Impulse für einen gelasseneren Umgang. Der zweite Schritt besteht darin, die „Selbstgespräche“ und die inneren Denkmuster zu überprüfen, denn: Stress entsteht im Kopf. Es gibt sogenannte „innere Antreiber“. Die häufigsten sind: „Sei perfekt!“, „Beil Dich!“, „Streng Dich an!“, „Mach es allen recht!“, „Sei stark!“. Diese Antreiber bestimmen zum Teil wesentlich unser Leben und beeinflussen unser Verhalten. Sie verbrauchen Energie und erzeugen inneren Druck. Entde-

cken Sie Ihre antreibenden Gedanken und setzen Sie denen sogenannte Erlauber entgegen. Zum Beispiel: Dem Antreiber „Sei perfekt!“ die Erlaubnis: „Ich darf Fehler machen und ich bin gut genug, wie ich bin.“

#### So schaffen Sie es!

- Nehmen Sie die Signale aus Ihrem Inneren wahr und nehmen Sie diese ernst.
- Klarheit schafft klares Handeln. Formulieren Sie Ihr persönliches Leitbild, wie Sie leben möchten. Setzen Sie entsprechend klare Grenzen.
- Achten Sie auf Ihre Sprache. Wie häufig sagen Sie: „Ich muss!“ Fragen Sie sich im Gegenzug, was Sie daran hindert, einen nicht notwendigen Termin abzusagen.

## 2 MEHR ZEIT FÜR MICH

Löcher in die Luft starren, Wolken zählen, sich in einem Buch verlieren, das Lieblingslied zum 34. Mal hintereinander hören und in der Badewanne schrumpelig liegen. Dinge die wir kennen, die wir lieben, aber seit einer gefühlten Ewigkeiten nicht mehr getan haben. Wo ist die Zeit geblieben – die Zeit für uns selbst? Seit Wochen, Monaten nehmen Sie sich vor, die Mühle anzuhalten, aber es gelingt nicht. Stattdessen haben sie das Gefühl, es wird schlimmer und nicht nur der Wäscheberg wächst. Heimlich lesen Sie Artikel über Burn-Out, verstohlen streifen sie die Wellness-Anzeigen. Auch fällt Ihnen einiges ein, was Sie gerne ändern würden oder müssten. Manchmal gelingt es Ihnen sogar, aber nur mit einem schlechten Gewissen. Und auch nur für eine kurze Weile, dann wird aus dem „Nein!“ gegenüber Kollegen und Freunden und Familie wieder ein „Ja klar, mache ich, schaffe ich!“ Sie möchten diese Zeit wieder zurückgewinnen, dauerhaft. Ab morgen!

### Das sagt die Expertin

*Doris Ostermann:* „Beginnen Sie Ihren Tag einmal ganz anders! Fragen Sie sich: Was tue ich heute nicht, damit ich Zeit habe, gut für mich zu sorgen? Wenn Sie sich entschieden haben, was Sie heute nicht machen, dann entscheiden Sie, was Sie in dieser Zeit für sich tun wollen und wann genau Sie es tun. Je klarer Sie das formulieren, desto klarer gehen Sie vor. Viele wissen, was Ihnen gut tut, nur sie tun es eben nicht. Zumeist sind anderes und andere wichtiger. Fragen Sie sich: Ist das jetzt



wirklich so wichtig? So wichtig, dass ich mir deshalb die Zeit für mich nicht gönne? Viele geben sich selbst nicht die Erlaubnis, sich selbst Gutes zu tun. Einer guten Freundin würden Sie vermutlich zureden, sich Zeit für sich zu nehmen und erklären Sie ihr den Wert der Selbstsorge. Aber reden Sie auch sich selbst so zu? Ich frage in diesem Fall gerne: „Sind Sie sich selbst eine gute Freundin? Sind Sie sich es selbst nicht wert?“ Gehen Sie ihren Wunsch „mehr Zeit für mich“ wie ein Projekt an. Sie sind das Projekt und Sie wollen, dass es gelingt.“

### So schaffen Sie es!

- Denken Sie an Ihr Lebensende und fragen Sie sich, ob Sie Ihre Lebens-Zeit so genutzt haben, wie Sie es wollten. Und: Was immer Sie tun wollten, tun Sie es!
- Fragen Sie sich bei allem, was Sie glauben tun zu müssen, wie wichtig es wirklich ist.
- Gönnen Sie sich jeden Tag feste Entspannungspausen. Mindestens zehn Minuten! Am besten mehrmals täglich.

## 3 REGELMÄSSIG SPORT TREIBEN

Es hat so gut begonnen vergangenes Jahr und davor irgendwann auch schon mal. Die Laufgruppe hat eigentlich Spaß gemacht, aber dann kam immer etwas dazwischen. Erst die Erkältung, dann der Geburtstag, der Urlaub und auf einmal war der Leistungsabstand zu groß. Ähnlich verlief es mit dem Fitness-Studio, den Yoga-Kursen und dem Pilates-Workshop. Mit dem Fahrrad zur Arbeit oder wenigstens zur Bahn hat nur bis zum verregneten April ganz gut geklappt. Ähnlich war es mit dem Motto „Treppen statt Aufzug“. Alles, was Sie sich vorgenommen haben, verflüchtigt sich nach einer Weile wie Dampf aus dem Suppentopf. Doch je weniger Sie sich bewegen, desto schlapper werden Sie. Dazu schmerzte der Rücken einmal zu oft, der Nacken war sehr lange steif, nicht zu vergessen die nachlassende Beweglichkeit und der üble Muskelkater nach dem Eislaufen oder der alljährlichen Bowlingpartie. Der Entschluss steht fest: Sport gehört auf den Wochenplan. Dauerhaft!

### Das sagt die Expertin

*Doris Ostermann:* „Bei allen guten Vorsätzen gilt: Wenn man sich selbst ändern will, ändert sich die Umgebung leider nicht automatisch mit. Der Job, der Alltag, die Familie, die Kollegen, die Freunde, alles bleibt so, wie es war. Damit sind Rückschläge quasi programmiert. Wer dann doch einmal schwach geworden ist und dem Fernsehabend den Vorzug gegeben hat, obwohl er Sport machen wollte, der bekommt ein schlechtes Gewissen. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, Rückschläge sind menschlich. Seien Sie nicht zu streng mit sich, aber seien Sie streng mit Ihrem Vorhaben, und geben Sie nicht auf. Formulieren Sie stattdessen das nächste Etappenziel. Ein Beispiel: Wenn ich am Abend nicht zum Sport gehen konnte, dann gehe ich in der nächsten Mittagspause spazieren. Das ist mitfühlend mit sich selbst, lässt einem aber das motivierende Gefühl, einen Schritt zum Ziel erreicht zu haben. Ein Weg von 1000



Meilen beginnt mit dem ersten Schritt – werden diese Bewegungs-Schritte mit anderen gemacht, kommt Spaß auf. Verabreden Sie sich mit Ihrer Freundin zu einem festen Sporttermin in der Woche. Das verpflichtet und bestärkt unser Vorhaben!

### *So schaffen Sie es!*

- Sagen Sie sich nicht, ich will mehr Sport treiben, sondern konkretisieren Sie Ihr Ziel: Jeden Montag und jeden Donnerstag treibe ich eine Stunde Sport.
- Vermeiden Sie ein Alles-oder-Nichts-Denken im Sinne von, „dann höre ich gleich ganz auf.“ Hier gilt wieder: Seien Sie sich selbst eine gute Freundin!
- Haben Sie immer eine Bewegungs-Alternative parat. Wenn es morgens nicht mit dem Laufen klappt, dann am Mittag mit dem Rad fahren.





# 4 GESÜNDER ERNÄHREN

Verschlafen, nicht gefrühstückt, auf dem Weg ein Schokobrötchen gekauft. Die Kollegin hat Kekse gebacken, lecker, vor allem die mit dem Mandelüberzug. Mittagessen: Wer will was vom Italiener? „Ich!“ Geburtstags-Nachfeier vom Chef, Kaffee und Kuchen. Ein Stück geht. Feierabend, jetzt was gönnen – Kino, Chips auf der Couch oder was Leckeres kochen. Mist, nichts im Kühlschrank, vielleicht ein Döner auf die Hand oder Thai-Food to go? Ein ganz normaler Tag, essensmäßig eine einzige Niederlage, wenn der Maßstab bei gesund liegt. Es ist nicht so, dass Sie nicht wissen, was gesund ist. Sie wissen, dass Zucker schlecht ist, Obst und Gemüse hingegen sind echte Energiebringer und Fette sich in gute und schlechte einteilen lassen. Aber Sie wissen auch, das ändert sich nicht von heute auf morgen, auch nicht auf übermorgen. Sie sind aber endlich davon überzeugt: Es ist Zeit für ein Langzeitprojekt mit dem Namen „2013“!



## Das sagt die Expertin

*Doris Ostermann:* „Viele Menschen wissen, dass körperliche Bewegung neben einer gesunden Ernährung zu den wesentlichen Gesundheitsfaktoren zählt. Warum der Vorsatz, sich gesünder zu ernähren, dennoch schwer fällt, liegt zum einen daran, dass sich etwas in unser Leben geschlichen hat und zur Gewohnheit wurde. Zum anderen wird selten bedacht, dass die Erfüllung dieses Ziels Auswirkungen auf andere Bereiche unseres Lebens hat. Gesund ernähren verträgt sich selten mit schnell-schnell. Essen zubereiten bedarf eines Plans, wir müssen Zeit fürs Einkufen und Kochen einplanen. Das heißt, Ihnen fehlt die Zeit woanders. Gefühlt verzichten Sie erst mal nicht nur auf Ihre Lieblings-Tütensuppe, sondern auch auf Zeit. Verzicht ist etwas, das uns Menschen schwer fällt – weil wir zumeist nicht den langfristigen Gewinn des kurzfristigen Verzichts im Blick haben. In der Regel dauert es drei bis sechs Monate, bis aus neuen Verhaltensweisen neue Gewohnheiten werden. Das hat damit zu tun, dass es sich um eine Veränderung des Lebensstils handelt, also über Jahre gefestigte Muster. Daher sind Rückschläge normal. Planen Sie den „Rückfall ins Gewohnte“ gleich mit ein. Sind Sie einmal schwach geworden, verzeihen Sie es sich. Morgen ist ein neuer Tag meines Projekts!“

## So schaffen Sie es!

- Formulieren Sie konkret. Nicht: Ich will weniger oder besser essen. Sagen Sie, „ab jetzt gehört Obst zu meinem Frühstück.“
- Machen Sie sich klar, dass Sie selbstbestimmt sind. Sie steuern sich selbst und nicht das Angebot Sie.
- Rufen Sie sich immer wieder das Motiv auf, warum Sie sich besser ernähren wollen. Schreiben Sie das Ziel auf und platzieren es sichtbar.

# 5

## ENDLICH NICHTRAUCHERIN

Sie beneiden die Gelegenheitsraucher. Einfach wenn es gesellig ist, mal eine oder zwei Zigaretten mitrauchen und am nächsten Morgen nicht das leiseste Verlangen nach einer weiteren haben. Aber so viel wissen Sie schon: Das klappt nicht. Nicht bei Ihnen. Sie rauchen gerne, aber irgendwie nervt es auch. Und das immer öfter: Raucher-Atem, Halskratzen, Stink-Klamotten, Abhängigkeit. Die Zigarettenpause wird mittlerweile zum Stress, weil sie eben immer sein muss. Die Erfolgsgeschichten kennen Sie: Elektro-Zigarette, Hypnose, Nikotin-Pflaster oder Bücher, nach deren Lesen das Verlangen nach einer Zigarette angeblich verschwunden ist wie eine Nuss im Moor. Oder die Menschen, die erzählen, dass sie von einem Tag auf den anderen aufgehört haben, einfach so. Doch jetzt sind Sie dran. Die nächste Erfolgsstory ist Ihre.

## Das sagt die Expertin

*Doris Ostermann:* „Ihr Entschluss, Ihre Entscheidung, Ihr Satz: Ich höre auf! Das steht am Anfang. Ein Anfang, der gut geplant sein sollte, da gerade zu Beginn die Gewohnheit schnell zuschnappt. Jedes Verhalten hat eine positive Absicht – zumeist scheitern Vorsätze, weil wir nicht darauf achten, wofür das Verhalten auch gut ist.

Ja, Rauchen hat auch seine positiven Seiten! Rauchen verschafft am Arbeitsplatz Pausen, entspannt, die Zigarette nach dem Essen, das ist für Sie Genuss, ein Lebensgefühl. Heißt: beginnen Sie bewusster zu rauchen. Fragen Sie sich bei jeder Zigarette, warum rauche ich sie eigentlich. Und: Muss ich sie jetzt wirklich rauchen und warum. Versuchen Sie die positiven Eigenschaften des Rauchens zu ersetzen. Was mache ich in den Situationen, in denen ich sonst geraucht habe? Wie nutze ich die Arbeitspause anders? Ist Pause machen schon mit einer Zigarette verbunden? Dann gilt es hier Gegenstrategien zu entwickeln. Nehmen Sie sich statt der Zigarette ein Buch oder ein Magazin zur Hand, etwas für das Sie bisher keine Zeit hatten. Falls Sie Rauchen fragen Sie sich nach Ihren Motiven. Wenn Sie stark sind, führt das zur unwiderruflichen Erkenntnis: „Ich will nicht mehr!“

## So schaffen Sie es!

- Sprechen Sie sich Mut zu: „Ich schaffe es!“
- Raucherutensilien entfernen und Orte aufsuchen, an denen nicht routinemäßig geraucht wird.
- Machen Sie Ihr Vorhaben Ihrem Partner und Ihren Freunden gegenüber transparent. Die soziale Kontrolle kann helfen, einen Entschluss durchzuhalten.

