

Mit Vorsatz abgerutscht

Von Matthias Liedtke

Einfach nur planlos in das neue Jahr hineinrutschen: Das widerstrebt uns doch, oder? Irgendwie „gezielt“ sollte es schon sein. Also nehmen wir uns etwas vor. Aber warum sollte mit einem einzigen Glockenschlag alles besser werden? Woher kommt dieses alljährliche Bedürfnis? Hat es wirklich jeder? Handelt es sich um eine spezifische deutsche Vorsatzkultur? Vielleicht kann sich ja mal jemand für das nächste Jahr vornehmen, das herauszufinden?

Ist der erste Vorsatz erst mal gescheitert, verringert sich der Glaube an das Gelingen der anderen. In einer Art Kettenreaktion schmilzt das Zutrauen in ihre Umsetzung dahin wie der Schnee im Frühjahr. Und aus dem Reinrutschen ins neue Jahr wird schnell ein Abrutschen. Und was, wenn ein Scheitern sogar zu noch größeren Schwierigkeiten führt? Ganz im Sinne von George Bernard Shaw, der behauptete, der Weg zur Hölle sei „mit guten Vorsätzen gepflastert, nicht mit schlechten“.

Und das sicher nicht ohne Grund: Allzu oft entpuppen sich ja vorsätzliche Verbesserungen als ungewollte Verschlimmbesserungen. Zum Beispiel, wenn außer viel Laufen nicht mehr viel läuft. Oder wenn zusammen mit der Zigarette danach auch das „davor“ fehlt. Dann sind die Vorsätze eher gut gemeint als wirklich gut. Und es geht mehr darum, sie auszuhalten, als sie einzuhalten. Dennoch: Vornehmen sollte man sich immer etwas, was tut gut. Nicht bloß einmal im Jahr. Aber das braucht dann wieder einen feierlichen Anlass. Also warum nicht auch mal einen Monatswechsel zelebrieren? Böllerchen inklusive. Und gute Vorsätze, versteht sich. Vielleicht einfach die aus dem Vormonat?

Die Top Ten der guten Vorsätze

HAMBURG. Weniger Stress und mehr Zeit für Familie und Freunde – mit diesen Vorsätzen geht die Mehrheit der Bundesbürger in das kommende Jahr. So lautet das Ergebnis einer Umfrage des Forsa-Institutes unter 3000 Männern und Frauen für die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK). Laut der Umfrage ergibt sich die folgende „Top Ten der guten Vorsätze für das Jahr 2009“:

1. Stress vermeiden oder abbauen (61 Prozent)
2. Mehr Zeit für Familie/Freunde (59 Prozent)
3. Mehr bewegen/Mehr Sport (54 Prozent)
4. Mehr Zeit für sich selbst (53 Prozent)
5. Gesünder ernähren (48 Prozent)
6. Sparsamer sein (37 Prozent)
7. Abnehmen (35 Prozent)
8. Weniger fernsehen (21 Prozent)
9. Weniger Alkohol trinken (14 Prozent)
10. Das Rauchen aufgeben (14 Prozent).



Viele hohe Ziele stecken sich die Deutschen für das Jahr 2009. Foto: colourbox

Machen Sie 2009 zu Ihrem Erfolgsjahr

So halten Ihre guten Vorsätze lange über den Silvesterabend hinaus – Ziele mit Methode

Von Thomas Achenbach

OSNABRÜCK. Mehr Sport, weniger Bier, weniger Gewicht, mehr Gelassenheit. Das kennen wir alle, oder? Zu Silvester fassen wir alle möglichen guten Vorsätze. Und halten dann kaum einen ein. Das kann doch so nicht weitergehen, oder? Was also müssen wir tun, damit sich gute Vorsätze wirklich in die Tat umsetzen lassen – und zwar langfristig? Die Neue OZ lädt Sie ein zu einem Schnellkurs in Sachen effektive Zielsetzung.

Erster Schritt: Ursachenforschung. Woran liegt es denn, dass so wenig gute Vorsätze halten? Für Doris Ostermann, die in Osnabrück als Gesundheits-Coach und als Supervisorin arbeitet, liegt die Antwort auf der Hand: „Das hat damit zu tun, dass es sich um Veränderungen des Lebensstils handelt – und das betrifft über Jahre gefestigte Muster und Gewohnheiten.“ Salopp gesagt: Sich in der Silvesternacht mit erhobenem Sektglas einen heiligen Schwur zu leisten, dass alles anders werde, reicht einfach nicht aus. „Es ist zwar gut, sich ein Ziel zu stecken – meistens wird dabei aber nicht bedacht, dass die Erfüllung des Ziels wiederum Auswirkungen in ganz anderen Bereichen meines Lebens hat“, sagt Doris Ostermann.

Um es an einem Beispiel festzumachen: Wer sich entscheidet, mehr Sport zu machen, der muss auch die zeitlichen Freiräume dafür schaffen und mit Unbequemlichkeiten rechnen. Ganz klar wird er an anderer Stelle womöglich auf etwas Schönes verzichten müssen. Auf den Abend mit Freunden oder dem Partner. Auf ein Hobby. „Das sollte gleich von Anfang an berücksichtigt werden“, empfiehlt Ostermann.

Ziele brauchen also eine Methode, damit sie auch funktionieren. Die Persönlichkeitstrainerin Daniela Ben Said, die sich in Georgsmarienhütte als Management-Coach selbstständig gemacht hat und das Institut „Quid Agis“ betreibt, empfiehlt die sogenannte Smart-Technik. „Diese Methode umfasst fünf Prüfkriterien – wenn Ihre Ziele all diese fünf Kriterien erfüllen, ist die Chance groß, dass Sie sie auch erreichen können“, erläutert sie.

Zweiter Schritt: Neuanfang. Wer seine Ziele konkretisieren will, sollte das unbedingt schriftlich tun, raten die Persönlichkeitentwickler. Dann werden Vorsätze greifbar und umsetzbarer. Und so funktioniert's:

1.) S wie „Spezifisch“ Mehr Sport, weniger rauchen... Die meisten aller guten Vorsätze sind von Beginn an zum Scheitern verurteilt. Das liegt an den Formulierungen. Ein Vorsatz wie „Mehr Sport“ oder „Weniger rauchen“ ist vor allem eins: Herrlich ungenau! Genau hier setzt schon der erste He-



Ziele erfüllt, alle guten Vorsätze eingehalten? Das ist dann auch mal einen Luftsprung wert...

Fotos: Jörn Martens, Gert Westdörp, Colourbox
Fotomontage: Stefan Langer/Neue OZ

bel an. Damit aus den Vorsätzen auch etwas wird, muss das Ziel konkret sein. Schwammige und allgemein gehaltene Formulierungen wie „mehr“ oder „weniger“ haben da nichts verloren. Je klarer die Vorstellung davon, was ich will und wie ich es will, desto besser lässt es sich erfüllen.

Beispiel Sport: „Jeden Dienstag und jeden Freitag jogge ich eine Stunde nach der Arbeit“ – das ist effektiver formuliert als „Mehr Sport“. Oder: „Ich verzichte bei jedem zweiten Essen auf den Nachtsch“ – statt „Weniger essen“.

2.) M wie „Messbar“ „Die wichtigste Frage, die Sie sich stellen müssen, ist: Woran erkennen Sie eigentlich, dass Sie das Ziel erreicht haben?“, sagt Persönlichkeitstrainerin Daniela Ben Said. Dazu muss das Ziel messbar gemacht werden. Wie das funktioniert? „Idealerweise wird es in Etappenziele aufgeteilt“, sagt die GM-Hütterin.

Beispiel Abnehmen: Wer sich noch zu Silvester schwor, er oder sie werde zwölf Kilo abnehmen, wird Anfang Februar frustriert aufgeben, weil einem das Ziel unerreicherbar vorkommt. Geschickter ist es dann, konkrete Etappenziele zu formulieren. Beispiel: ein Kilo weniger pro Monat.

Weiterer Vorteil: „Das Erreichen eines Etappenziels ist ein großer Schub für das Selbstbewusstsein, dann ist auch die Motivation, die nächste Teilstrecke zu schaffen, automatisch viel höher“, sagt die Management-Trainerin.

3.) A wie „Aktiv/Attraktiv“ „Ganz wichtig: Formulieren Sie Ihr Ziel so, als ob Sie es jetzt schon erreicht haben“, empfiehlt Daniela Ben Said. Also nicht: „Ich sollte besser einmal pro Woche joggen.“ Sondern: „Ich jogge jetzt einmal pro Woche.“ Diese Formulierung ist aktiv und attraktiv.

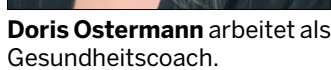
Warum das besser funktioniert, ist schnell erläutert: Das menschliche Gehirn funktioniert in gewisser Weise wie ein Computer, einmal programmiert, laufen immer dieselben Prozesse ab. Jedoch haben Menschen eine Fähigkeit, die sie besser

sich nicht ein rosa Kaninchen vorzustellen“ – prompt erscheint das Bild eines rosa Kaninchens vor dem inneren Auge des Betrachters. Warum? Weil „nicht“ nicht funktioniert. Deswegen sollten Ziele positiv und aktiv formuliert sein. Also, „Ich jogge einmal die Woche“, anstatt „Ich sitze nicht



Daniela Ben Said trainiert unter anderem Manager.

mehr so lange vor dem Fernseher wie bisher.“



Doris Ostermann arbeitet als Gesundheitscoach.

4.) R wie „Realistisch“

Eines der größten Probleme bei guten Vorsätzen: Sie sind meistens von falschen Hoffnungen und übertriebenen Vorstellungen durchsetzt. Anders gesagt: „Die meisten Menschen nehmen sich einfach zu viel vor und sind dann schnell frustriert“, meint Daniela Ben Said. Beispiel Joggen: Wer noch

nie zuvor gejoggt ist und auch sonst nicht viel Wert auf Bewegung gelegt hat, für den dürfte es schwierig werden, genug Disziplin für zwei Lauf-Abende pro Woche aufzubringen. Besser: Realistisch bleiben und, wie aufgezeigt, Etappenziele planen.

5.) T wie „Terminiert“ Ziele brauchen eine Frist. Wie das Beispiel Abnehmen schon zeigte: Wer sich an Silvester schwört, zwölf Kilo abzunehmen, wird bald ungeduldig werden, wenn er das Ziel nicht erreicht. Warum? Weil schlicht und ergreifend die Angabe fehlt, bis wann die zwölf Kilo runtergehungen sein sollen. „Bis Ende des Jahres“ könnte die Frist hier heißen.

Die Zeitspanne sollte jedenfalls nicht zu kurz bemessen werden. „Drei bis sechs Monate dauert es, bis aus neuen Verhaltensweisen auch neue Gewohnheiten werden“, weiß Gesundheits-Coach Doris Ostermann aus Osnabrück.

Auch hier gilt: Fassen Sie Ihre Terminierung so konkret wie möglich. Beispiel Rauchen: Anstatt sich vorzunehmen, „nicht mehr zu rauchen“, könnte ein Jahresplan so aussehen: „Im ersten Quartal rauche ich nur noch eine Zigarette am Tag, im zweiten Quartal eine Zigarette alle zwei Tage, im dritten Quartal rauche ich pro Woche eine Zigarette, und im vierten Quartal verzichte ich ganz auf das Qualmen.“

6.) Smarter sein In ihren Coachings arbeitet Doris Ostermann zwar ebenfalls gern mit den Ele-

menten der Smart-Methode – sie empfiehlt jedoch, darüber hinaus zwei weitere Punkte mit zu berücksichtigen. Erstens den emotionalen Faktor. Und zweitens die oftmals dennoch folgenden Rückschläge.

Oft genug steht man sich bei der Erfüllung seiner Ziele ja selbst im Wege. Logisch, dass ein gemütlicher Abend mit dem Partner oder mit Freunden angenehmer erscheint als ein Abend beim Sport. Und wer dann nachgibt und sich denkt „Ach, ich kann doch auch morgen noch joggen gehen...“, der erliegt seiner akuten Bequemlichkeit. Das ist nur menschlich. Deshalb nennt Doris Ostermann dies „den emotionalen Faktor“.

Auf einen bequemen Abend folgt schnell auch mal ein zweiter... Jetzt heißt es: Vorsicht sein! Denn wenn die Bequemlichkeit überhandnimmt, steigt die Gefahr, dass aus dem Vorhaben insgesamt nichts mehr wird. Das Ziel ist in Gefahr (siehe auch die Infobox auf dieser Seite).

Die Gegenstrategie: „Holten Sie sich andere Menschen mit ins Boot“, rät Doris Ostermann. Seien Sie offen. Erzählen Sie Freunden, Bekannten, Verwandten von Ihren Vorhaben – und jedes Mal auch von Ihren kleinen Erfolgen. Machen Sie Ihre Ziele Ihrem Partner und Ihren Freunden gegenüber transparent und nachvollziehbar. „Das erhöht gleichzeitig den Druck und kann hilfreich sein – ein bisschen sozialer Druck muss manchmal sogar sein“, meint Doris Ostermann.

Ergänzt man also bei der Smart-Technik noch das E für Emotionalität und das R für Rückschläge, so wird daraus eine noch smarter(e) Technik.

Dann kann man zwar immer noch an seinen guten Vorsätzen scheitern – hat aber auch die Chancen, seine Ziele wirklich zu erreichen, um ein Vielfaches erhöht. Klar ist aber: Ohne Mühe gibt es keinen Lohn.

Die Technik kennen Sie jetzt. Den Rest müssen Sie dann schon selbst machen. Also viel Erfolg in 2009! Vielleicht wird es ja auch für Sie ein „smarter“ Jahr...

Der Trick zum Einhalten guter Vorsätze: Hindernisse gleich mit einplanen

Das Gemeine bei allen guten Vorsätzen: Auch wenn man selbst sich 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. Doris Ostermann empfiehlt hier, nachsichtig mit sich selbst zu sein. „Rückschläge sind nur menschlich.“ Ihr Tipp: Man sollte sich selbst verzeihen, aber nicht

sofort aufgeben. Stattdessen lässt sich das nächste Etappenziel neu formulieren und anpassen. Beispiel: „Wenn ich am Abend nicht zum Sport gehen konnte, dann gehe ich in der nächsten Mittagspause einmal richtig spazieren.“ Das ist mitfühlend mit sich selbst, lässt einem aber das motivierende

Gefühl, ein Ziel erreicht zu haben. Das nächste Ziel sollte dann wieder etwas höher gegriffen sein. „Wichtig ist es vor allem, ein Alles-oder-nichts-Denken zu vermeiden“, sagt Ostermann. Das kann sich aber schnell einstellen. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Wer es am Montag nicht zum

Sport geschafft hat und wer am Dienstag den Ausgleichsspaziergang nicht absolvieren konnte, erliegt schnell der Versuchung, sich zu denken: „Das wird doch sowieso nichts, ich lasse jetzt alles bleiben.“ Ein solch kategorisches Denken sollte vermieden werden. Besser den Fokus auf die nächste Etappe

richten und dranbleiben. Und schließlich: Für jedes erreichte Ziel darf es auch eine Belohnung geben. „Warum sich nicht etwas Schönes kaufen, wenn ein Etappenziel erreicht ist?“, sagt Trainerin Daniela Ben Said. So kann das Erreichen von Zielen richtig Spaß machen.