

# Wie Vorsätze sicher scheitern

**Mal andersherum: Was muss man tun, damit aus den guten Neujahrsvorsätzen nichts wird?**

Vielleicht erkennen Sie sich in einem der fünf Tipps wieder.

**N**ächstes Jahr klappt es sicher mit den Neujahrsvorsätzen! Was könnte auch schiefgehen? Unrealistische Ziele, Zeitdruck, fehlende Überzeugung – das alles sind perfekte Voraussetzungen, endlich das eigene Leben umzukrempeln. Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied der österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS), verrät, was Neujahrsvorsätze auszeichnet – und warum sie niemals funktionieren können. Wer die folgenden fünf Tipps ignoriert, könnte vielleicht sogar wirklich eine Veränderung in seinem Leben herbeiführen.

## 1. Direkt ab dem ersten Jänner voll durchstarten

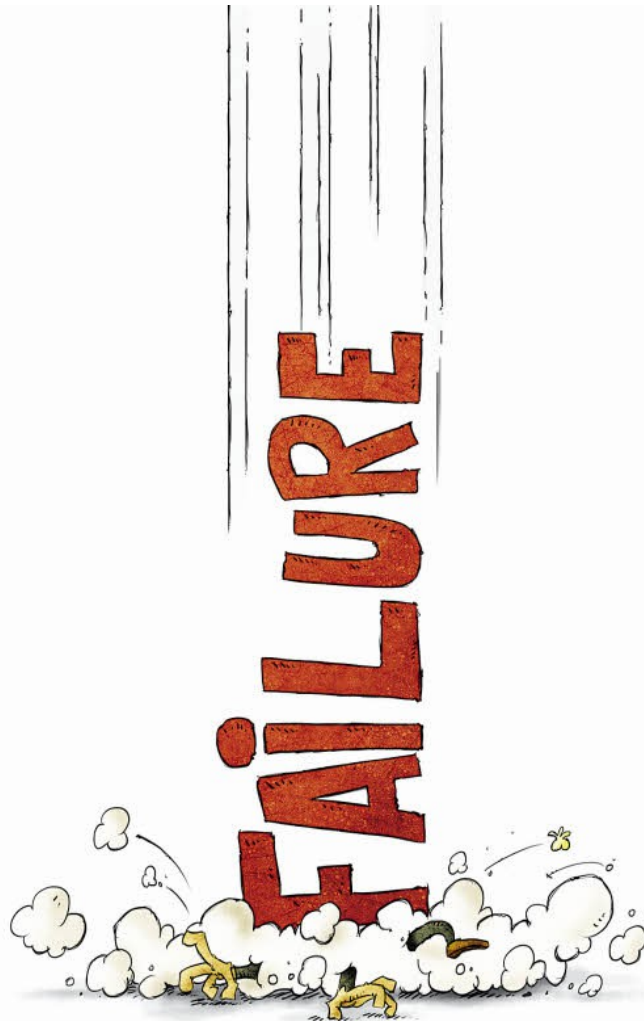
Neujahrsvorsätze sollten sofort ab Tag eins in die Tat umgesetzt werden, besonders die großen Ziele brauchen keine Vorbereitung. Darum ist der erste Jänner als Stichtag perfekt, die Nachwirkungen der Silvestermacht setzen einen gleich doppelt unter Druck. „Wer sich gut vorbereitet und abwägt, ob man innerlich auch wirklich bereit für die Veränderung ist, läuft Gefahr, vielleicht sogar Erfolg mit den Neujahrsvorsätzen zu haben“, sagt Patrizia Tonin.

## 2. Das Ziel ist das Ziel, der Weg ist egal

Der Fokus sollte ausschließlich auf dem Ziel liegen. Wer sich auf den Weg konzentriert, könnte sich zu gut auf eventuelle Hindernisse vorbereiten. Wer sich Ziele steckt, ist darauf angewiesen, eine gute Ausrede zu haben, wenn etwas dazwischenkommt. „Sonst verlässt man eventuell seine Komfortzone – zu einem Jahresvorsatz gehört aber auch das schlechte Gewissen, wenn man diese nicht verlässt“, erläutert Tonin.

## 3. Eigene Überzeugungen und Zielkonflikte niemals hinterfragen

Die guten Vorsätze sollte man mit Sätzen wie „Ich bemühe mich, nicht zu rauchen“ oder „Ich versuche, mir mehr Zeit für mich



selbst zu nehmen“ untermauern. Dahinter stecken insgeheim Überzeugungen wie „Rauchen entspannt mich“ oder „Ich werde nur geschätzt, wenn ich immer verfügbar bin“. Wer Sätze wie „Nein, danke, ich rauche nicht“ oder „Ich schaue auf mich und gönne mir Auszeiten“ sagt, hat laut Tonin das Prinzip von Neujahrsvorsätzen nicht verstanden: „Wer neue Gewohnheiten etablieren möchte, muss sich mit seinen Zielen identifizieren können. Darum geht es bei Neujahrsvorsätzen aber meistens nicht – hier dürfen Überzeugungen, die im Konflikt mit den Zielen stehen, nicht hinterfragt werden.“

**4. Das Bauchgefühl als Entscheidungskriterium ignorieren**  
Ziele sollten ehrgeizig klingen und viel Disziplin erfordern. Wenn der Verstand sagt „Ich muss mehr Sport treiben“, sollte man sich genau das als Ziel setzen. Dann macht einem das Bauchgefühl einen Strich durch die Rechnung und der Vorsatz ist erfolgreich gescheitert. „Das Bauchgefühl ist rein emotional und hat zwei Bewertungskategorien: ‚mag ich‘ oder ‚mag ich nicht‘. Bei der Planung von Neujahrsvorsätzen wird das ignoriert“, sagt Tonin. „Wenn der Vorsatz auch dem Bauch schmeckt, ist die Zielerreichung wahrscheinlicher. Das gilt es zu vermeiden.“

## 5. Kleine Erfolgserlebnisse möglichst vermeiden

Wer erfolgreich scheitern möchte, sollte darauf achten, dass das Ziel in der fernen Zukunft liegt und sich das Erfolgserlebnis erst bei der Zielerreichung einstellt. „Nur wer unterwegs möglichst wenige Glücksmomente erlebt, gibt wirklich auf.“ Besonders bei der Abgewöhnung von Verhalten wirkt das Wunder. „Wer sich vornimmt, dieses Jahr keine Impulskäufe mehr zu machen, wird keine unmittelbaren Erfolgserlebnisse erfahren. Nur der Verstand sagt einem, dass es sich irgendwann bezahlt macht.“ Wer sich aber für jeden zurückgehaltenen Spontankauf belohnt, beispielsweise durch das Einzahlen der gesparten Geldsumme auf ein Sparkonto, verstärkt die neue Gewohnheit. Das Ziel wird erreicht und man merkt: Dafür braucht man keinen Neujahrsvorsatz. **AW**