

JAHRESWECHSEL

Wie gute Vorsätze sicher scheitern

Um unser Leben zu ändern, braucht es nicht unbedingt einen Jahreswechsel. »F6



Wie Sie 2022 sicher wieder scheitern

Warum wir uns lieber gar keine Neujahrsvorsätze setzen sollten.

WIEN 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 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 Silvesternacht 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 laut Patrizia Tonin insgeheim Überzeugungen wie „Rauchen entspannt mich“ oder „ich werde nur geschätzt,



„Wer wirklich etwas verändern möchte, der braucht keine guten Neujahrsvorsätze.“

Patrizia Tonin
Coach

wenn ich immer verfügbar bin“. Wer Sätze sagt wie „Nein danke, ich rauche nicht“ oder „ich schaue auf mich und gönne mir Auszeiten“, 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 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“, so Tonin. „Wenn der Vorsatz auch dem Bauch schmeckt, ist die Zielerreichung wahrscheinlicher. Das gilt es zu vermeiden.“

5 Kleine Erfolgserlebnisse vermeiden.

Wer erfolgreich scheitern möchte, sollte darauf achten, dass das Ziel in der fernen Zukunft liegt und sich das Erfolgserlebnis wirklich 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“, so Tonin. Wer sich aber für jeden zurückgehaltenen Spontankauf belohnt, z. B. durch das Einzahlen der gesparten Geldsumme auf ein Sparkonto, verstärkt die neue Gewohnheit. Das Ziel wird wahrscheinlicher erreicht und man merkt: Dafür braucht man keinen Neujahrsvorsatz.

Hält man sich an diese fünf Tipps, steht einem erneuten Scheitern der Neujahrsvorsätze nichts mehr im Wege! „Ob beruflich oder privat: Wer wirklich etwas verändern möchte, braucht keine Neujahrsvorsätze. Wenn man es vorbereitet angeht, kleine Erfolge feiert und sich realistische Ziele setzt, sogar den einen oder anderen Rückfall in Kauf nimmt, klappt es auch zu jedem anderen Zeitpunkt im Jahr“, fasst Patrizia Tonin zusammen.



Am besten sich nicht zu viel vornehmen, dann klappt es auch mit der Umsetzung von guten Vorsätzen.

VN/STEUERER