»OBSERVER«

Tiroler Tageszeitung am Sonntag

Innsbruck, am 01.01.2022, 52x/Jahr, Seite: 48-49
Druckauflage: 96 901, Größe: 92,04%, easyAPQ: _
Auftr.: 12946, Clip: 14085399, SB: ÖVS

www.observer.at

„Das Vorhaben sollte

Altes Problem, gleicher Vorsatz, neues Jahr

Gute Vorsätze sind schnell gefasst, an der Umsetzung hapert es oftmals. Wie man Ziele richtig formuliert und sich selbst austrickst.

Von Rosa Karbon

Innsbruck – Feuerwerk, Sekt, Donauwalzer und los geht's: mehr Sport treiben, weniger online shoppen und endlich mit dem Rauchen aufhören. Die guten Vorsätze für das neue Jahr sind wieder mal gefasst. Damit es 2022 auch endlich klappt und es nicht beim Vorsatz bleibt, gilt es einige Dinge zu beachten.

Dass viele Menschen gerade den Jahreswechsel für neue Ziele nutzen, kommt nicht von ungefähr. „Viele lassen Ende Dezember das ablaufende Jahr Revue passieren. Gibt es Bereiche, in denen wir nicht zufrieden sind, setzen wir uns Veränderungsziele", erklärt Marie Hennecke. Die Psychologie-Professorin an der Universität Siegen in Deutschland beschäftigt sich schon länger mit dem Thema und warnt vor voreilig gefassten Vorsätzen.

„Wir wissen aus Studien, dass Menschen, die sich ein Ziel in einer neuen zeitlichen Episode setzen – nächste Woche, nächstes Monat, nächstes Jahr – anders darüber nachdenken." Es würden eher die gewünschten Ergebnisse in den Vordergrund rücken. Die dafür benötigten Bemühungen und Hindernisse werden vernachlässigt. „Man ist dadurch zwar motivierter, einfacher ist es deshalb aber nicht", betont Hennecke.

Der erste Schritt zum Erfolg liege dabei bereits in der korrekten Formulierung des Zieles. Unterschieden werden kann zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen. „Annäherungsziele sagen, was ich erreichen will. Vermeidungsziele, was ich vermeiden will", erklärt die Psychologin und nennt ein Beispiel: „‚Ich möchte eine glückliche Partnerschaft' versus ‚Ich möchte mich mit meinem Partner nicht streiten'." Annäherungsziele hätten dabei eine höhere Erfolgsquote.

> *Wichtig ist, einen möglichst genauen Plan zu erstellen, zu wissen, wie man mit Hindernissen umgeht."*
>
> Marie Hennecke (Psychologie-Professorin)

Ziele sollten zudem „smart formuliert sein". Smart ist dabei ein Akronym für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. „Wichtig ist auch, einen möglichst genauen Plan zu erstellen, zu wissen, wie man mit Hindernissen umgeht", so die Professorin.

Ist der Vorsatz erst korrekt formuliert, geht es an die Umsetzung. Was es hierbei zu beachten gilt, weiß Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied der österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). „Zuerst braucht es immer eine Motivation, etwas zu verändern." Hat man diese, lauern alte Lebensmuster als Stolpersteine. „Man spricht immer von der Macht der Gewohnheit. Sie ist wahnsinnig stark in uns verankert", weiß Tonin. Diese alten Gewohnheiten gilt es gegen neue zu tauschen.

Dabei sei es wichtig, den Bauch, also das schnelle und emotionale Denken, vom eigenen Vorhaben zu überzeugen. Als bildlichen Vergleich gibt Tonin eine Metapher vom Elefanten (Bauch, Emotion) und seinem Reiter (Kopf, Verstand). „Zwar nimmt sich der Reiter etwas vor, spielt der Elefant jedoch nicht mit, ist das Ganze zum Schei-

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Digitale Nutzung gem PDN-Vertrag des VÖZ voez.at.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 0512/5354*3857).

»OBSERVER«

Tiroler Tageszeitung am Sonntag

Innsbruck, am 01.01.2022, 52x/Jahr, Seite: 48-49
Druckauflage: 96 901, Größe: 88,11%, easyAPQ: _
Auftr.: 12946, Clip: 14085399, SB: ÖVS

www.observer.at

keinesfalls zu einem ‚Muss' werden." Patrizia Tonin

Sport machen, mehr Zeit mit Freunden verbringen, Geld sparen, mit dem Rauchen aufhören und gesünder essen führen die Hit-Liste der Neujahrsvorsätze an. Fotos: iStock

tern verurteilt." Die einzelnen Schritte zum Ziel müssen also so gestaltet sein, dass „sie auch dem Bauch schmecken". Sie sollten so formuliert sein, dass sie Kopf und Bauch in Einklang bringen.

Motivation allein reicht allerdings nicht: Man muss sich mit dem Ziel identifizieren können. Was ist mein Ziel? Will ich das wirklich? „Nur wenn man das Ziel wirklich erreichen will, kann man es schaffen", erklärt Tonin. Erst dann sollte man mit der Planung beginnen und kleine Gewohnheiten etablieren. Diese sollten gerade am Beginn einfach umzusetzen sein.

Tonin gibt ein Beispiel: Nimmt man sich vor, mehr Sport zu treiben, wäre es für viele ein zu großes Vorhaben zu sagen: „Ich gehe jeden Tag fünf Kilometer laufen." „Besser wäre es, als Ziel zu haben, seine Turnschuhe anzuziehen und rauszugehen – auch wenn es nur fünf Minuten sind." Bei fünf Minuten würde es sowieso selten bleiben, die genaue Zielsetzung sollte jedoch von jedem individuell gestaltet werden.

> *Man spricht immer von der Macht der Gewohnheit – sie ist wahnsinnig stark in uns verankert."*
>
> **Patrizia Tonin (Supervisorin)**

Für Motivationsmuffel hat Patrizia Tonin noch einen weiteren Tipp: In der Gruppe macht vieles gleich doppelt so viel Spaß. „Was außerdem hilfreich sein kann, ist, eine Realisierungs-Intention zu erschaffen." Dabei definiert man ein konkretes Vorhaben. Beispielsweise: „Ich werde jeden Dienstag um 18 Uhr eine Stunde spazieren gehen." In Studien habe sich gezeigt, dass Menschen, die sich Unternehmungen fest vorgenommen und geplant haben, diese eher umgesetzt hatten, als jene, die dies nicht getan haben.

Wer neue Gewohnheiten erst einmal etabliert hat, kann diese steigern. Dabei sollte man sich von Rückschlägen nicht verunsichern lassen – sie gehören zum Prozess dazu. „Das Vorhaben sollte zu keinem ‚Muss' werden", betont die Supervisorin. Mit ein paar Tricks steht einem erfolgreichen Jahr 2022 also nichts im Wege.

Studienteilnehmer gesucht. Ab 3. Jänner läuft eine Studie der Uni Siegen zum Thema Neujahrsvorsätze. Teilnahme unter *https://neujahrsvorsatz.lwf.uni-siegen.de/*

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Digitale Nutzung gem PDN-Vertrag des VÖZ voez.at.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 0512/5354*3857).