

Alle Jahre wieder.....

Wie man aus guten Vorsätzen eine Erfolgsstory macht.

Die Statistik sagt klar: 25 % aller guten Vorsätze scheitern nach durchschnittlich 15 Wochen.

Aber selbst die „ernst gemeinte und gelungene“ Veränderung braucht laut Statistik 5 – 6 Anläufe.

Wie könnte eine erfolgreiche Veränderung aussehen? Allein mit dem Beschluss und Willenskraft ist sie nicht erreichbar. Veränderung ist Arbeit.

Der erfolgreiche gute Vorsatz fängt dabei schon vor Silvester an. Man hat schon eine Weile mit sich gerungen, ist immer wieder mal dabei zu sagen, dass so wie es ist, es ja eigentlich auch in Ordnung ist, aber irgendwie fühlt man, es ist nicht wirklich stimmig.

Es wird einem immer bewusster: es ginge einem besser, wenn man etwas ändern würde.

Der Silvestervorsatz ist geboren. Wichtig dabei: raus aus der Problembetrachtung, rein in die Lösungsorientierung. Ein Ziel, dem ich mich freudig annähere, wie „die Leichtigkeit mit der ich mich bewegen kann“ ist reizvoller als ein Ziel, dass aus einem Verbot besteht, wie „nie wieder Schokolade“.

Auch muss sich der Aufwand in unserer inneren Rechnung „rentieren“. Wiegt der Trainingseffekt in dem Fitness Studio den Umweg nach dem langen Arbeitstag auf? Oder reicht aller Enthusiasmus und sogar der Neu-Jahr-Sonder-Preis des Anbieters kaum dazu aus die ersten Wochen schaffen?



Ein Ziel, dem ich mich freudig annähere, versetzt mich schon allein durch die Vorstellung wie es sein würde in gute Gefühle. So gelangt uns Sylvestervorsatz an die oberste Stelle unserer Prioritätenliste.

Die Schritte dahin konkret planen! Schon der Entschluss etwas verändern zu wollen, wird von uns schon oft als so wohltuend empfunden wird, dass wir eigentlich gar nichts mehr verändern müssten.

Und: das erste Handeln nicht mit der Veränderung verwechseln. Nur weil wir etwas tun (uns im Fitness-Studio anmelden) haben wir uns noch nicht (grundlegend) verändert.

„Regelmäßigkeit“ heißt die Devise. Das neue Verhalten muss sich erst einschleifen. Wie gelingt es uns „dran zu bleiben“? Fast paradox die Antwort: indem wir von Rückschläge ausgehen. Diese nicht zum Anlass zu nehmen, ganz aus dem Vorhaben auszusteigen, sondern, den nächsten Tag als die nächste Chance“ zu betrachten, nützt. Ebenso wichtig sind die guten Freunde, die man vorsorglich schon im Vorfeld um Unterstützung bat: Fürsprecher für die Veränderung! Haben wir unser Ziel erreicht, gehört es dazu die Erfolge zu feiern! Selbstbelohnung ist wichtig. Sie gezielt einsetzen führt dazu das neue Verhalten zu stabilisieren.

In diesem Sinne: viel Spaß beim Feiern und viel Erfolg!

