

Ich möchte ...: Gute Vorsätze zum Neuen Jahr

Alle Jahre wieder ist es das Gleiche: An Silvester nehmen wir uns allerlei vor, was wir im neuen Jahr ändern wollen. Meist scheitern wir. Doch mit ein paar Tricks könnte es doch klappen.

Kaum dass die Sektkorken geknallt haben und das neue Jahr mit Feuerwerk lautstark begrüßt wurde, nehmen sich die meisten Deutschen im **Überschwang** der Gefühle vor, im neuen Jahr einiges in ihrem Leben ändern zu wollen. **Klassiker** dieser Neujahrsvorhaben sind: mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben, Gewicht zu reduzieren und mehr Zeit für Familie und Freunde zu haben. Eigentlich könnte man ja jeden beliebigen Tag des Jahres wählen, um **an** ein paar **Stellschrauben** im eigenen Leben zu **drehen**. Doch augenscheinlich ist der Jahreswechsel ein idealer Zeitpunkt für einen Neustart.

Selten reichen der Enthusiasmus und der Elan zur Veränderung jedoch über den Januar hinaus und der **innere Schweinehund** gewinnt. Unter anderem mit gerade diesem Phänomen hat sich der österreichische Sport- und Arbeitspsychologe Mario Schuster befasst. Eine wichtige Erkenntnis seiner Beobachtungen ist, dass die meisten einen sehr großen Fehler machen:

„Der größte Fehler ist, dass man sich zu viele Ziele auf einmal vornimmt. Das führt dazu, dass man viele Ziele parallel nebeneinanderstehen hat. Das Gehirn kann das nicht mehr richtig effizient verarbeiten. Und das führt auch dazu, dass sich die Willenskraft – die brauchen wir ja auch, um aus Gewohnheiten herauszubrechen – dann aufteilt auf unterschiedliche Ziele. Und dann fehlt für jedes einzelne Ziel die Kraft.“

Also nicht gleichzeitig dem **Glimmstängel Ade sagen**, darüber hinaus noch fünfmal die Woche ins Fitnessstudio gehen und mindestens einmal die Woche etwas mit Freunden oder Familie unternehmen wollen. Stattdessen lautet der Rat Schusters: „Es spricht nichts dagegen, dass man mehrere Gewohnheiten ändert. Wichtig ist: eines nach dem anderen.“ Das heißt: Man sollte sich also einen Vorsatz **herauspicken**, auf den man sich voll und ganz konzentriert. Ist entschieden, was man wirklich ändern will, sollte man laut Mario Schuster nach dem Motto verfahren:

„Es muss Spaß machen. Man braucht einen positiven Zugang, das heißt, eine positive Emotion. Es ist zum Beispiel so: Im Spitzensport oder im Management arbeitet man oft mit dem SMART-Modell, also Zielsetzung. In der Gesundheitspsychologie nicht, weil da ist das SMART-Modell zu hart. In der Gesundheitspsychologie arbeitet man eher mit dem sogenannten Züricher Ressourcenmodell, weil dieses Modell von einer Zielsetzung ausgeht, welches auch eine positive Emotion beinhaltet. Also nicht: Ich MUSS mit dem Rauchen aufhören, sondern ich MÖCHTE mit dem Rauchen aufhören, weil das meiner Lunge guttut und ich wieder frisch atmen kann.“

In Lebensfeldern, in denen Leistung und Erfolg sehr wichtig sind, wie im Leistungssport oder der Wirtschaft, ist es meist notwendig, sich ein festes Ziel zu setzen. Daher wird hier häufig nach dem sogenannten SMART-Modell verfahren, der englischen Abkürzung für „Specific Measurable Achievable Reasonable Time Bound“. Das heißt, Ziele klar zu formulieren, so dass später messbar ist, ob sie zu einem terminierten Zeitpunkt erreicht wurden.

Allerdings müssen sie realistisch und für die Beteiligten annehmbar sein. Für die Veränderung persönlicher Gewohnheiten ist dieses Modell laut Mario Schuster zu hart, zu streng. Vor allem Menschen, die **sich schwertun mit** Gewohnheitsänderungen, brauchen einen positiven Zugang. Sie müssen es selbst wollen, einsehen, dass es gut für sie ist. Wenn das der Fall ist, kommt ein weiterer wichtiger Punkt ins Spiel, sagt Mario Schuster:

„Das zweite, worauf man achten sollte, ist die Regelmäßigkeit. Das heißt, wenn ich zu Hause auf der Couch sitz und mir denke: ‚Puh, jetzt eineinhalb [Stunden] Fitnessstudio nach einem langen Arbeitstag‘, dann neigt man eher dazu, den Gedanken zu verdrängen. Wenn man aber sich denkt: ‚Na ja, eine halbe Stunde. Wenn es Spaß macht, dann kann ich ja länger bleiben.‘ Das heißt, es geht darum, einmal diesen Fuß reinzubekommen in die neue Gewohnheit und nicht schon im Vorfeld eine negative Emotion erzeugen, wie es zum Beispiel der Fall sein kann, wenn man sagt: ‚Okay ich muss jetzt 90 Minuten trainieren gehen.‘“

Wenn man sich ein überschaubares Ziel setzt, realistisch bleibt, hilft das also bei der **Selbstüberwindung**. Man muss nur erst mal den Fuß reinbekommen, den Anfang machen. Wenn etwas einem dann guttut, Freude bereitet, kann man es regelmäßig machen und so nach und nach die alten Gewohnheiten ändern. Wer sich nicht gleich

heillos überfordert, hat zudem größere Chancen, dass ihm der Spaß an der Sache erhalten bleibt und damit auch die Erfüllung des guten Vorsatzes selbst. Hierbei kann, so Mario Schuster, ein weiterer Punkt helfen – nämlich sich öffentlich zu verpflichten:

„Möglichst vielen Leuten davon zu erzählen. Das heißt, man stärkt dadurch das Commitment. Wenn man sich im stillen Kämmerchen was vornimmt und es gelingt nicht, dann kann man leichter sagen: ‚Na macht ja nichts.‘ Aber wenn ich [es] jetzt meinen besten Freunden erzähle, dann komme ich in einen Rechtfertigungsdruck und dann bemühe mich umso mehr.“ Damit man durchhält, kann es hilfreich sein, sich nicht mit sich allein, im stillen Kämmerlein, zu dem Vorsatz zu bekennen, zu committen, sondern öffentlich – am besten gegenüber Menschen, die einem nahestehen. Denn gerade bei ihnen will keiner **sein Gesicht verlieren** und sich dafür rechtfertigen, dass er doch **schwach geworden** ist.

Sollte das aber dann doch der Fall sein – hat man beispielsweise nach acht Tagen Zigaretten**abstinenz** wieder mal ein bis drei Zigaretten geraucht –, sollte man sich nicht selbst verurteilen. Denn sonst passiert laut Mario Schuster Folgendes: „Die Gedankenkette, also der Teufelskreis des Denkens, der wird wieder angetrieben. Dann führt eben diese negative Gedankenspirale dazu, dass man eher wieder weiterhin aufschiebt, was man vorhat.“

Wer sich schuldig fühlt, weil er es nicht geschafft hat, setzt eine Kette negativer Gedanken in Gang, gerät gar in einen Teufelskreis, eine ausweglose Situation. Man will, schafft es nicht, schiebt auf. Und wenn man einmal in dieser Spirale der **Prokrastination** drin ist, wird es schwer, wieder rauszukommen. Daher ist wichtig, so Schuster, positiv zu bleiben und den Fokus auf die Erfolgserlebnisse zu richten – mögen sie auch noch so klein sein. Das stärkt die Selbstwirksamkeit, die Überzeugung, etwas aus eigener Kraft schaffen zu können:

„Da gilt es wirklich, die Fortschritte festzuhalten, weil, wenn hier die Richtung stimmt, dann kann man sich aus dem heraus weiterentwickeln. Und dann nach mehreren Wochen oder Monaten festigt sich das Verhalten, natürlich auch neurologisch, und es wird dann zu einem Automatismus. Hier wird eine neue positive Gewohnheit geschaffen.“

Geschafft hat man es, wenn das Gehirn die veränderte Gewohnheit gespeichert hat, sie sich neurologisch niederschlägt. Dann entsteht ein Automatismus, etwas, das selbstverständlich ist und nicht mehr bewusst und willentlich gesteuert werden muss. Sollte der innere Schweinehund aber doch den Sieg davontragen, kann man ja auf den nächsten Jahreswechsel warten. Vielleicht klappt's ja dann.

Autorinnen: Julia Vergin, Beatrice Warken

Glossar

Überschwang (m., nur Singular) – die Hochstimmung; der Enthusiasmus

Klassiker, - (m.) – hier umgangssprachlich für: etwas, das typisch ist

an einer Stellschraube drehen – umgangssprachlich für: an einer bestimmten Stelle etwas verändern, um ein Ziel zu erreichen

der innere Schweinehund (m., nur Singular) – umgangssprachlich für: die Willensschwäche

Glimmstängel, - (m.) – umgangssprachlich für: die Zigarette

(etwas) Ade sagen – sich von etwas verabschieden, etwas aufgeben

etwas heraus|picken – hier: gezielt etwas heraussuchen

sich (bei/mit etwas) schwertun – Schwierigkeiten haben, etwas auszuführen bzw. Probleme mit etwas haben

Selbstüberwindung (f., nur Singular) – die innere Einstellung, etwas zu tun, das man eigentlich nicht tun will

heillos – völlig, in höchstem Maß

das Gesicht verlieren – redensartlich für: sich unglaublich machen; bei anderen Ansehen einbüßen

schwach werden – umgangssprachlich für: (einer Versuchung) erliegen, nicht widerstehen können

Abstinenz, -en (f., meist Singular) – der Verzicht (z. B. auf Suchtmittel wie Alkohol), die Enthaltsamkeit

Prokrastination (f., nur Singular) – das Verhalten, etwas nicht zu erledigen, sondern immer wieder aufzuschieben