

NEUES JAHR, ZWEITE CHANCE

– diesmal ändert sich wirklich was!

Der Januar hatte so gut angefangen. Doch dann kamen sie, die ersten Durchhänger. Wie Sie Ihre **Vorsätze jetzt doch noch erfolgreich umsetzen**, erklärt Motivationscoach Steffen Kirchner

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um eigene Grenzen zu überwinden. Auf der längst geplanten Trekkingtour zum Beispiel. Einmal dem Mount Everest ganz nah sein. Warum sollte das ein Traum bleiben? Oder die Yogareise nach Indien buchen, den Selbstverteidigungskurs, an den wir uns nie so richtig rangetraut haben. Vielleicht sollten wir jetzt auch ein paar schlechte Gewohnheiten verabschieden. Das Rauchen zum Beispiel. Ein Klassiker unter den guten Vorsätzen, genau wie der Wunsch, endlich abzunehmen und weniger Alkohol zu trinken. Und natürlich mehr Sport zu treiben! Nach einer Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK wollte das 2010 immerhin jeder Zweite! Was ist aus all diesen Vorhaben geworden? Schließlich blieben 54 Prozent der Befragten mindestens drei Monate ihren Zielen aus dem Vorjahr treu. Und die andere knappe Hälfte? Hat ihr altes Leben wieder eingeholt.

WARUM SCHEITERN GUTE VORSÄTZE?

Ganz einfach: Weil es schwer ist, sich aufzuraffen, und noch schwerer dran-zubleiben. Manchmal unterschätzen wir diesen Kraftaufwand. Es kostet Überwindung, mitten im Winter die Laufschuhe zu schnüren, noch dazu

wenn es draußen längst dunkel ist. Manchmal liegt's auch am Zeitpunkt, dass wir nicht richtig durchstarten können. Weil wir z.B. gerade in einer besonderen Stresssituation stecken und dem Körper die nötige Energie fehlt. Oder wir haben uns ein Ziel gesetzt, das wir allein überhaupt nicht erreichen können, wie etwa eine harmonischere Partnerschaft. Die lässt sich eben nur zu 50 Prozent beeinflussen. Nicht mehr und nicht weniger. Selbst wenn wir 100 Prozent dafür geben. Trotzdem können wir ungeahnte Horizonte erreichen, wenn wir über uns selbst hinauswachsen. Die folgenden Schritte helfen dabei.

1 WENIGER IST MEHR? UNSINN! SETZEN SIE SICH MEHRERE ZIELE AUF EINMAL!

Sicherlich kennen Sie die klassischen Vernunft-Appelle à la „Backen Sie kleinere Brötchen und setzen Sie sich nur ein einziges Ziel statt mehrere“. Vergessen Sie es! Diese Denkweise bringt Sie keinesfalls vorwärts. Sie können sich so viele verschiedene Ziele setzen, wie Sie möchten. Beachten Sie dabei lediglich die Grundregel: ▶

Bloß kein
Stress –
endlich
mehr Zeit
für mich

BETTINA KRAUS, stellv. Art-Direction

Ziele dürfen sich gegenseitig nicht blockieren bzw. ausschließen. Ideal ist es, wenn der Fortschritt in einem Bereich indirekt das Erreichen eines anderen Ziels unterstützt. Zum Beispiel so: Ziel 1 – das wöchentliche Arbeitspensum um fünf Stunden reduzieren. Ziel 2 – mindestens dreimal pro Woche Sport treiben. Ziel 3 – bis 1. Juni zehn Kilo abnehmen.

So packen Sie's an: Sie müssen nicht zwingend sofort die Erfüllung aller Ziele gleichzeitig angehen, aber arbeiten Sie täglich aktiv an mindestens einem Ziel. Was tun Sie heute als Erstes für welches Ziel? Los geht's!

2 KLÄREN SIE IHRE MOTIVE

Ergründen Sie, warum Sie zum Beispiel abnehmen wollen: Weil Ihre beste Freundin oder Ihr Partner ständig Bemerkungen über Ihre zu knackig sitzenden Hosen fallen lässt – oder möchten Sie sich wieder wohlfühlen in Ihrer Haut? Gehen Sie ins Fitnessstudio, um Ihrem Mann einen Gefallen zu tun? Oder haben Sie das innere Bedürfnis, durch Bewegung zu Ihrem Körpergefühl zurückzufinden? Nur wenn Ihre Motive „intrinsisch“ sind, also aus Ihrem Innersten kommen und nicht von Einflüsterungen von außen herrühren, sind Sie auf dem richtigen Weg.

So packen Sie's an: Schreiben Sie auf, warum und wofür Sie Ihre Ziele erreichen wollen. Weiterzumachen lohnt sich nur, wenn genügend intrinsische Punkte auf dem Zettel stehen. Überwiegen die extrinsischen Punkte, also jene, bei denen andere Menschen oder Situationen im Vordergrund stehen: Vergessen Sie Ihren Vorsatz. Denn belügen kann man sich auch einfacher.

3 BEGINNEN SIE INNERHALB VON DREI TAGEN

Handeln Sie sofort! Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Menschen, die ein Vorhaben in die Tat umsetzen wollen, innerhalb von 72 Stunden, also innerhalb von drei

Bewusstes
Konsumieren –
mehr auf
Qualität
setzen!

SABINE DAHL, Leitung Bildredaktion

Tagen (!) damit beginnen müssen. Sonst werden sie es höchstwahrscheinlich wieder verwerfen.

So packen Sie's an: Legen Sie die nächsten Schritte fest. Zum Beispiel: 1. Heute alle Süßigkeiten aus der Wohnung und aus dem Büro verbannen. 2. Morgen Jogurt, Obst und Gemüse kaufen. Oder: 1. Heute eine Runde in schnellem Tempo spazieren gehen. 2. Morgen 30 Minuten im Fitnessstudio verbringen.

4 DIESES TUN, ANDERES LASSEN

Um sich nicht im Gewirr von Absichtserklärungen, Ideen und falschen Vorstellungen bezüglich Ihrer Ziele zu verirren, legen Sie eine Liste an mit zwei Spalten. In die eine schreiben Sie, was Sie unbedingt tun sollten, in die andere, was Sie lieber bleiben lassen wollen. Gucken Sie jeden Tag mindestens einmal auf die Liste und überprüfen Sie, ob Sie sich daran gehalten haben.

So packen Sie's an: Zusätzlich erstellen Sie eine Wochenliste auf einem kleineren Zettel, auf dem Sie Ihre Dos and Don'ts für sieben Tage festlegen. Links steht „Tun“, beispielsweise: zu Fuß in den 3. Stock, Möhren als Knabberzeug einpacken, dienstags fünf Minuten länger joggen, donnerstags ein Gerät mehr im Studio. Auf der rechten Seite steht, was Sie verhindern wollen: eine gute Flasche Wein trinken, bei McDonald's halten, nach 20 Uhr essen, beim Fernsehen knabbern.

5 MACHBARE ZWISCHENZIELE ANPEILEN

Natürlich ist es wichtig, das Ziel genau vor Augen zu haben. Aber nur das riesige finale Tor am Ende des Weges zu sehen, kann einen schlicht überfordern. Deshalb: Stecken Sie sich Zwischenziele, die Sie in einen realistischen Zeitrahmen einfügen. Sie wollen am Ende den Halbmarathon laufen? Sie möchten wieder Kleidergröße 38 tragen? Okay! Und jetzt überlegen Sie, mit welchen Zwischenschritten Sie die erreichen – und wie viel Zeit Sie jeweils brauchen.

So packen Sie's an: Auf dem Weg zum Halbmarathon bauen Sie z. B. diesen Zwischenschritt ein – in vier Wochen drei Kilometer in 40 Minuten laufen. Übernehmen Sie sich

Endlich
mehr Sport
– und weniger
fernsehen!

JOY JENSEN, Chefredakteurin

nicht mit überzogenen Vorstellungen; in acht Wochen zur Bikinifigur ist deutlich schwieriger zu schaffen. Zwei Kilo dauerhaft loszuwerden, wäre schon eine ganze Menge – und mehr in kürzerer Zeit bloß ungesund. Also planen Sie Ihren Zeitrahmen gern großzügig: bis April minus drei Kilo. Über Ostern – Gewicht halten.

6 FUN-FAKTOREN EINBAUEN: OHNE SPASS KEIN ERFOLG

Nur weil Sie sich neue Ziele gesteckt haben, bleiben Sie weiterhin Mensch. Und der darf ab und zu mal inkonsequent sein. Das Schlimme an einer „verbotenen“ Nachspeise oder dem Wein mit der Freundin statt der Step-Stunde ist das schlechte Gewissen. Also hören Sie auf, sich deshalb selbst zu zerfleischen. Im Gegenteil: Lassen Sie es zu und kämpfen Sie nicht dagegen an. Behalten Sie den Spaß im Auge. Denn Ziele zu erreichen, soll nicht in Selbstgeißelung enden.

So packen Sie's an: Bauen Sie „kleine Sünden“ ab sofort bewusst in Ihren Zielerreichungsplan mit ein und ge-

statten Sie sich einmal pro Woche, Ihren Schwächen nachzugeben. Legen Sie gleich einen bestimmten Tag fest.

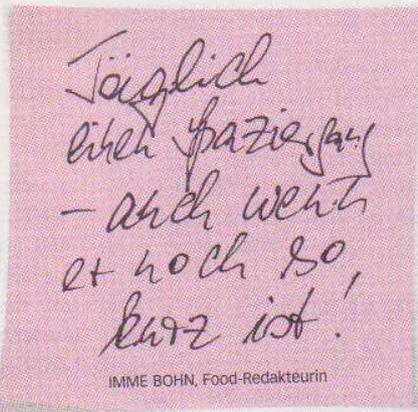
7 UNVERMEIDBARE DURCHHÄNGER RICHTIG KONTERN

Sie nähern sich Ihrem Ziel: können locker fünf Kilometer joggen, haben seit sechs Wochen in keiner Step-Stunde gefehlt und fühlen sich wohl. Doch plötzlich bekommen Sie einen Infekt, der Ihre Kondition an den Start zurückkatalpultiert. Oder Sie haben schon drei Kilo verloren – und dann fällt Sie der Heißhunger wieder an, und Sie futtern seit fünf Tagen auf dem Heimweg von der Arbeit mit schlechtem Gewissen die Süßteile vom Bäcker in sich hinein. Stopp!

Jetzt kein Selbstmitleid, keine Panik. Besinnen Sie sich auf Ihre Ziele und Motive und machen Sie sich diese wieder deutlich bewusst: Gehen Sie gedanklich an den tollen Bikini, den Halbmarathon/Stadtlauf heran und stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, ihn zu tragen, oder wie Sie über die Ziellinie laufen. Fragen Sie sich, ob Sie wirklich bereit sind, dieses Ziel aufzugeben und alles, was Sie schon erreicht haben, hinzuwerfen. Halten Sie einen Moment inne – dann bekommen Sie wieder einen klaren Kopf für das, was Sie wirklich wollen.

So packen Sie's an: Setzen Sie sich sofort hin und legen Sie die ersten neuen Zwischen- und Tagesziele fest. Sie wollen doch zurück auf den Erfolgsweg. Was also tun Sie heute konkret dafür? Wenn Sie die ersten kleinen Schritte in Richtung Ziel gehen, kriegen Sie wieder die Kurve. Aber fangen Sie am besten gleich jetzt an, nachdem Sie diese Zeilen gelesen haben. Rufen Sie eine Freundin an und verabreden Sie sich zum Laufen. Werfen Sie die Süßigkeiten weg und essen Sie stattdessen einen Apfel. Egal was und wie, nur: Machen Sie einfach den ersten Schritt. ▶





lichem Kenntnisstand, indem er etwas 21-mal wiederholt. Konzentrieren Sie sich also darauf, die ersten 21 Tage Ihr zielführendes Programm durchzuführen, damit es sich in Ihrem Unterbewusstsein verankert und somit zu Ihrer festen Gewohnheit wird. Durch diese Wiederholungen beginnen von da an die unbewussten Automatismen zu greifen.

8 NICHT AUF MOTIVATIONS-LÜGEN REINFALLEN: ERFOLGE MUSS MAN SICH ERARBEITEN

Sicher haben Sie schon mal gehört: „Der Glaube kann Berge versetzen.“ Noch so ein Unsinn! Um es auf den Punkt zu bringen: Ziele im Leben zu erreichen, ist verdammt harte Arbeit, denn für niemand geht es ständig bergauf. Wenn Sie sich ein attraktives, hohes Ziel gesetzt haben, werden Sie kleine und/oder große Probleme lösen müssen, um am Ende dort anzukommen, wo Sie hinwollten. Daraus folgt, dass Sie zwangsläufig ab und an Rückschritte und Misserfolge erleben werden. Ihnen etwas anderes zu versprechen, wäre Schönmalerei. Das Leben und auch der Erfolg sind einfach, aber deswegen nicht immer leicht. Jeder Mensch, der etwas erreichen will, muss bereit sein, auf dem Weg zum Ziel mehrere Niederlagen und Rückschläge einzustecken.

So packen Sie's an: Machen Sie weiter und geben Sie niemals auf! Akzeptieren Sie Rückschläge und Durchhänger als Phasen, aber halten Sie an Ihrem Ziel fest.

9 SELBSTDISZIPLIN? SIE BRAUCHEN NUR 21 TAGE

Viele Leute fürchten, dass sie nicht die notwendige Selbstdisziplin besitzen, um ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen. Stimmt nicht. Nicht die Selbstdisziplin entscheidet über den Erfolg, sondern vielmehr der Faktor „Gewohnheit“. Selbstdisziplin ist ein bewusster Vorgang. 95 Prozent unserer Handlungen laufen aber unbewusst ab: Das Unterbewusstsein agiert über erlernte Programme, genauer gesagt über unsere Gewohnheiten. Wenn Sie aus Gewohnheit handeln, brauchen Sie keine Selbstdisziplin mehr, denn dann läuft das Programm in Ihnen automatisch ab. Eine Gewohnheit entwickelt der Mensch laut wissenschaft-

So packen Sie's an: Legen Sie konkret fest, was Sie in den ersten drei Wochen täglich aktiv für Ihre Ziele tun. Machen Sie ein Ritual daraus. Nachdem Sie diesen Zeitraum geschafft und eingehalten haben, sind Sie über den Berg, denn Ihr Unterbewusstsein hat das neue Programm erlernt. Sie haben sich umerzogen. Bravo!

10 SCHREIBEN SIE IHRE ERFOLGS-BIOGRAFIE

Gehen Sie in Gedanken vom heutigen Tag an 20 Jahre in die Zukunft und malen Sie sich aus, wie sich Ihr Leben positiv verändert, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen: Auf welche Lebensbereiche wird sich das positiv auswirken? Fangen Sie danach an, Ihre Erfolgsstory aufzuschreiben. Formulieren Sie nach Lust und Laune Ihre zukünftige Lebensgeschichte – so wie sie sich nach Ihrer Vorstellung entwickeln soll.

So packen Sie's an: Nehmen Sie noch heute einen Stift, und beginnen Sie mit den ersten Zeilen. Sie müssen nicht zwingend einen Roman schreiben, aber jeden Tag ein paar Sätze. Schildern Sie Ihren Erfolg aus Sicht eines Autors. Wie haben Sie es damals geschafft? Wie hat sich Ihr Leben daraufhin verändert? Wie sehen Sie nun aus, und wie haben sich Ihre Lebensqualität und Ihr Umfeld verändert? Schreiben Sie eine spannende Biografie Ihrer Erfolgspersönlichkeit, die planmäßig im Jahr 2031 auf den Markt kommen soll. ■

