

# MIT GUTEN VORSÄTZEN INS NEUE JAHR?

Kennen Sie das auch? Silvester als Startschuss für die vielen kleinen und großen Verbesserungen im Alltag. Ob in Bezug auf eine gesünderere Ernährung, weniger Alkohol, gelassener dem nörgelnden Nachbarn begegnen, weniger mit dem Partner streiten, mehr Sport machen, weniger Stress bei der Arbeit...die Liste ließe sich endlos fortsetzen, es bleibt: "Im neuen Jahr mache ich es besser!" Viele Menschen nutzen den Beginn des neuen Jahres als Startschuss zur persönlichen Optimierung.

Doch so manch ein gutes Vorhaben scheitert schon, bevor der erste Monat zu Ende geht. Zurück bleibt die alte Gewohnheit. Das Gefühl von Frust oder Niederlage mit dem Wissen, gescheitert zu sein an seinem selbst gewählten Ziel.

Kommt Ihnen diese Schilderung irgendwie bekannt vor? Wenn ja, weshalb?

Weil es typisch Mensch ist. Wir Menschen bevorzugen die Gewohnheit, wir bedienen unsere alten Muster und nutzen unsere Erfahrungen.

Dabei muss es sich nicht um gute Gewohnheiten handeln. Den meisten von uns sind ihre kleinen und großen Laster sehr wohl bewusst und dennoch stellen wir sie nicht einfach ab. Unser Verstand weiß um den Bedarf der Veränderung, doch Verstehen und Handeln sind zweierlei Schritte.

Vielleicht haben Sie den Begriff der „Komfortzone“ schon einmal gehört?

Man könnte bei dem Wort „Komfort“ denken, es habe etwas mit Luxus zu tun? Falsch - denn dieser Komfort bezieht sich lediglich auf unsere Erfahrungen und die damit empfundene Sicherheit. Die Zigarette, wenn ich mich ärgere. Das Bier oder der Wein zum Feierabend. Die Tüte Chips vor dem Fernseher. Der Streit am Wochenende mit den Kindern, weil die Zimmer aussehen, als habe eine Bombe gezündet. Der Ärger über den dreckigen Hund, oder über die Übergriffigkeit der Schwiegermutter...



Alles verzichtbar, wir wissen es und doch geschieht es immer wieder.

Wenn der Mensch etwas gewohntes verändern möchte, dann benötigt er zwei ganz wesentliche Voraussetzungen, um die notwendige Energie für die Veränderung aufzubringen. Es bedarf einer Vision, einem attraktiven Ziel, oder aber er spürt Leidensdruck. Doch meist bewegt uns weder das eine noch das andere.

So lange also unser Wunsch zur Veränderung „lauwarm“ ist, wird es tatsächlich ziemlich anstrengend und sperrig das Gewünschte zu erreichen. Wichtig dabei ist es, dass Sie Ihren Wunsch so detailliert wie möglich beschreiben... denn wer das Ziel nicht kennt, der kann den Weg nicht finden. Nehmen Sie sich dabei nicht zu viel auf einmal vor.

Wie also funktioniert die Veränderung, die Umsetzung der Vorsätze?

## 1.

Malen sie sich ihr Ziel gedanklich so konkret wie möglich aus. Vermeiden Sie Formulierungen wie: „Ich möchte mehr Sport machen, um abzunehmen.“ Dieses Ziel ist zu unkonkret.

Wählen Sie einen detaillierten Fahrplan mit klaren Vorgehensschritten: z.B. in der nächsten Woche werde ich auf Zucker und Alkohol verzichten, dafür kaufe ich mir mein Lieblingsobst.

Ich gehe dreimal, je 30 Minuten Walken und achte darauf am Tag 2-3 Liter Wasser zu trinken. Dazu stelle ich mir am Morgen die Wasserflaschen an meinen Arbeitsplatz.

Ich werde in 14 Tagen ein Kilo verloren haben.

Ein Kilo entspricht 4 Päckchen Butter. Schauen Sie sich vier Päckchen Butter an, diese Menge werden Sie ablegen. Diese Menge beschwert Sie und deshalb spüren Sie den Wunsch und werden Ihr Ziel erreichen. Visualisieren Sie ihr Ziel. Schaffen Sie innere Bilder, denn unser Gehirn nutzt sie als Motivator.

## 2.

Belohnen Sie sich. Es winkt die Erfüllung eines Wunsches in doppelter Hinsicht.

Überprüfen sie anhand von klaren Eckfeilern, ob Ihnen die Veränderung an dem Tag gelungen ist.

Legen Sie z.B. jeden Abend einen Euro in ein eigens dafür angelegtes Wunschglas, wenn Sie Ihre persönlich gesetzten Regeln eingehalten haben. Alternativ 0,50 € pro Regel, dann haben Sie noch mehr

Chancen auf eine Steigerung der Eigenmotivation. Eine Checkliste kann an dieser Stelle auch hilfreich sein.

Nun haben Sie schon einen Teil der Umsetzung geschafft. Freuen Sie sich über Ihre Willensstärke. Sie sind die Meisterin, der Meister ihres Lebens.

## 3.

Kalkulieren Sie Ehrenrunden ein. Seien Sie nicht frustriert, wenn es einmal nicht klappt. Morgen ist ein neuer Tag. Dafür jedoch wieder zwei Euro raus aus dem „Wunschglas“. Die Gewohnheit wird immer wieder versuchen Sie auszubooten, aber Sie sind stärker! Sie sind der Entscheider oder die Entscheiderin. Sie sehen das Ziel vor Ihrem geistigen Auge.

„Hallo Ehrenrunde, da bist du ja. Ich bringe Dich zur Tür...und tschüss!“

Wenn Sie häufig den alten Gewohnheiten nachgeben, dann ist ihr Ziel vermutlich zu schwach oder aber es ist gar nicht IHR Ziel. Wenn z.B. der Partner auf zwei bis drei Pfunde zu viel anspielt, dann können Sie natürlich versuchen dem Partner zuliebe abzunehmen, doch in Wahrheit ist es nicht Ihr eigenes Ziel. Entweder muss die Liebe in diesem Falle sehr groß sein, oder die Angst vor dem Verlust. Letzteres sollte Ihnen zu denken geben.

Starten Sie in das neue Jahr mit dem Wissen: Der Mensch kann lernen bis er stirbt. In jeder Nacht liegt der Beginn eines neuen Tages.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, aber noch weit mehr Freude für das neue Jahr. Seien Sie gut zu sich, denn mit keinem Menschen der Welt verbringen Sie so viel Zeit, wie mit sich selbst.



Autorin: Mona Oellers  
www.cooldown-training.de

Kontakt: buero@cooldown-training.de

LINK ZUM YOUTUBE KANAL IM QR CODE  
EINFACH MIT DEM HANDY EINSCHANNEN

