



ENTSPANNT ins neue Jahr

Warum die meisten Vorsätze für das neue Jahr im Sande verlaufen und wie 2017 alles doch ganz anders werden kann.
Von Horst Lempart

Hatten Sie auch einen guten Vorsatz für 2017? Möglicherweise lautete der so: „Ich habe mir vorgenommen im nächsten Jahr weniger zu rauchen“ oder „Ich will endlich öfter mal an mich denken und nicht nur für andere da sein.“ Vielleicht auch: „Etwas weniger als perfekt ist auch in Ordnung.“ Und wie weit sind Sie damit gekommen? Keine Bange: Wenn Sie zu der Gruppe der „Noch-nicht-Starter“ gehören, dann stehen Sie damit nicht alleine. Das Jahr ist ja noch lang. Und wenn Sie zu der Gruppe der „Ich-hab’s-immerhin-versucht-Abbrecher“ gehören, dann sind Sie ebenfalls in guter Gesellschaft.

WARUM WIR MEIST AN UNSEREN VORSÄTZEN SCHEITERN

Ich kann zwar keine Statistik bemühen, aber im Rahmen meiner jahrelangen Coachings stelle ich fest, dass rund Zweidrittel aller „Vorsätzer“ nie anfangen oder abbrechen. Und der Abbruch erfolgt zeitnah. Nicht unbedingt schon im Februar. Das liegt aber eher daran, dass Vorsätze nicht immer den 1. Januar als Startschuss akzeptieren. Zeitlich bleiben sie eher vage in der Zukunft. Und damit kommen wir zu den Blindgängern, Platzpatronen und Rohrkrepierern unter den guten Vorsätzen. Wieso scheitern so viele Menschen daran? Drei Gründe möchte ich dazu anführen:

1. Weil „Vorsätze“ immer auch einen „Nachsatz“ haben

Wer sich unter der Dunstglocke guter Vorsätze bewegt, der hält sich nach hinten alle Optionen offen. Der verabredet mit sich, dass es auch ganz anders kommen könnte. Der schafft sich ganz „vorsätzlich“ Argumente, warum es diesmal leider nicht geklappt hat. Im „Nachsatz“ wird begründet, gelogen und betrogen. Viele empfinden sich dann als Opfer der äußeren Umstände. Und wenn diese dafür nicht taugen, muss wenigstens der innere Schweinehund dafür

Wenn wir das Alte akzeptieren statt es in uns zu bekämpfen, dann können wir sämtliche Energie in die neue Zukunft investieren.

2. Die Vergangenheit und das alte Leben werden nicht oder zu wenig geschätzt

herhalten. Mein Gott, für wie viel Blödsinn diese arme Sau dran glauben muss. Apropos dran glauben: Wenn ich mir die Abbrecher und Nichtanfänger anschau, haben die meisten von ihnen schon vorher nicht an ihren Erfolg geglaubt. Sie haben das Rückfahr-Ticket quasi gleich mitgebucht. Hinzu kommt: Vorsätze sind keine Entscheidungen. Sie haben bestenfalls die Qualität einer Absichtserklärung. Aber eine Absicht beinhaltet noch keine Handlungsenergie. Was ihr fehlt ist die innere Entschlossenheit. Wenn jemand eine Entscheidung für sich gefällt hat, dann ist er mit sich im Reinen. Das wird sogar dann als stimmig erlebt, wenn er zwischen zwei Übeln entscheiden musste. (Eine sogenannte Aversions-Aversions-Entscheidung). Obwohl es sich hierbei nicht um eine Lieblingswahl handelt, schafft sie eine neue Ordnung und unterstützt das Gefühl von „Ich kann was bewirken“. Entscheidungsfähigkeit unterstützt unsere Selbstwirksamkeit. Wir können was. Vorsätze entbehren diese Überzeugung. Sie gehören eher in die Rubrik „Wünsch dir was“, wenn es der Weihnachtsmann schon nicht mitgebracht hat. Außerdem erlebe ich die meisten entschlossenen Menschen so, dass sie mit der Veränderung auch gleich loslegen wollen. Warum bis ins nächste Jahr warten, wenn sie bereits jetzt davon überzeugt und entschlossen sind? Vorsätze sind nicht so weit, weil sie unentschieden sind.

Wann immer wir uns von einem alten Verhalten verabschieden wollen: Unsere Geschichte, unser bisheriges Leben verdient trotzdem unseren Respekt. Irgendwann war es für uns eine passende Entscheidung, mit dem Rauchen anzufangen. Als Nichtraucher entziehen sich mir dafür Gründe, aber fragen Sie doch mal einen Raucher, wenn Sie nicht selbst einer sind. Und auch die Tatsache, dass manche Menschen mehr arbeiten als ihnen guttut, hatte irgendwann einen guten Grund: Anerkennung, für sich selbst Sicherheit schaffen, Konfrontation vermeiden, Zeit mit netten Kollegen verbringen anstatt den Zoff zu Hause ertragen müssen und so weiter. Jedes Verhalten, auch das offenbar dümmste, hatte irgendwann mal eine Rechtfertigung, sonst hätten Sie sich nicht dafür entschieden. Viele Vorsätze möchten allerdings auf Biegen und Brechen mit diesem Kapitel abschließen. Sie übersehen dabei leicht, dass der Nutzen aus dem alten Verhalten vielleicht auch zukünftig für sie ganz attraktiv sein könnte. Und wenn Sie das Rauchen, Überstunden-Sammeln, Faul-Abhängen, Sich-Aufregen und das zu fettige Essen künftighin lassen oder zusammenstreichen, kann der Gewinn, den Sie bei diesen Genüssen hatten, auch verlorengehen. Es ist vorteilhaft, sich die positiven Nebenwirkungen der schlechten Gewohnheiten genau anzusehen. In meinen Coachings animiere ich die Klienten ihre Laster durch Symbole

Sie können durch heutige Entscheidungen die Auswirkungen in der Zukunft beeinflussen.

zu visualisieren und mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Das nimmt ihnen die Qualität des Dramatischen oder gar Katastrophalen – das entlastet vom Laster. Wenn wir das Alte akzeptieren statt es in uns zu bekämpfen, dann können wir sämtliche Energie in die neue Zukunft investieren. Um die ersten Schritte zu tun und Veränderung dauerhaft zu verankern, scheint mir das ein lohnenswertes Prinzip.

3. Oft bleiben die alten Routinen oder werden durch gänzlich unpassende ersetzt

Ein neues Jahr hat den Reiz des Besseren, Glücklicheren, Gesünderen, Ruhigeren, Entspannteren. Diese abstrakten und für jeden völlig anders besetzten Begriffe entfalten ihre ganze Wirkung allerdings erst, wenn wir sie im Kopf in individuelle Bilder übersetzen. Wir sehen die Früchte unserer guten Vorsätze am Ende des Horizonts aufblitzen. Die gewünschte Belohnung erhält dabei so viel Aufmerksamkeit, dass die dahinterliegenden inadäquaten Routinen keine Berücksichtigung mehr finden. Eine fatale Folge, denn der Erfolg einer Veränderung hängt davon ab, wie gut alte durch neue Routinen ersetzt werden. Dabei kommt es darauf an, dass wir für uns Passendes zur neuen Routine machen. Bevor Neues zu einer Routine werden kann, die uns „locker und leicht“ von der Hand geht und selbstverständlich wird, braucht es Eingewöhnung. Das geht oft nicht von heute auf morgen, sondern braucht Zeit. Wenn das neue Verhalten nicht zu komplex ist, sich mit unseren Fähigkeiten deckt und auch von außen Unterstüt-

zung erfährt, dann kann sich diese Zeit verkürzen. Grundsätzlich gilt: gründlich einarbeiten statt flüchtig nacharbeiten. Wenn der Reiz der Wunschfigur besonders groß und das Zielbild besonders sexy ist, kann der erste Veränderungsschritt bereits zum Zusammenbruch des Vorsatzes führen. Dann nämlich, wenn Sie feststellen: Auch nach 2000 Metern Walken sehe ich genauso aus wie vorher und fühle mich noch miserabler. Ihr Ziel rückt in unerreichbare Ferne. Das Kontrastprogramm ist so deutlich, die Enttäuschung so groß, dass es nur eine naheliegende Reaktion darauf gibt: zurück zur vertrauten, alten Routine. Gewohnheiten sind Freund und Feind jeder Veränderung.

TUN SIE'S JETZT!

Das Jahr hat gerade erst begonnen. Das alte können Sie nicht mehr verändern. Das neue hält vielleicht einige Überraschungen für Sie bereit. Entscheidungen treffen können sie nur im Hier und Jetzt. Sie können sich entscheiden, das Zurückliegende aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Und Sie können durch heutige Entscheidungen die Auswirkungen in der Zukunft beeinflussen. Dafür braucht es weder einen Jahreswechsel noch einen guten Vorsatz. Die einfache Formel dahinter heißt: Ich tu's jetzt!



Horst Lempart ist Coach, Buchautor, psychologischer Berater und NLP-Master. Sein Motto: „Ich arbeite nicht mit Störungen. Ich arbeite mit Menschen“. Am liebsten nennt er sich deshalb „Persönlichkeitsstörer“. Zuletzt sind von ihm erschienen: „Ich hab' es doch nur gut gemeint“ und „Das hab ich alles schon probiert (beide im Junfermann Verlag). Lempart lebt in Koblenz und arbeitet dort in eigener Praxis.

Fotos: Fotolia

bewusster Shop
leben

www.bewusster-shoppen.de



Jetzt Online bestellen!
Ab 50 Euro versandkostenfrei.
Lieferung innerhalb von 2 Tagen!