

Wo ein Wille ist, ist auch Erfolg

So lassen sich Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr umsetzen

VON JULIA BRAUN

Zehn Kilo müssen runter! Schluss mit dem Rauchen! Nie wieder Schokolade! Ab sofort mehr Zeit für die Familie, versprochen! Und niemals wieder die Kollegen anmeckern. Jedes Mal an Neujahr nehmen zahllose Menschen wieder Anlauf, ihr Leben zu ändern. Und stolpern immer wieder über die gleichen Fehler.

Woran liegt's? Vor allem daran, dass die guten Vorsätze häufig ganz und gar nicht gut, sondern viel zu global formuliert sind, sagt Rainer Flake, Unternehmensberater aus Wiesbaden. Seine Tipps für wirklich gute Vorsätze:

■ Formulieren Sie Ihre Ziele klein! Sagen Sie nicht: Ich muss ein besserer Mensch werden. Formulieren Sie konkret, wen Sie wann besser behandeln wollen. Die Kinder? Den Partner? Die Kollegen? In welcher Situation genau?

■ Formulieren Sie Ihr Ziel positiv! Besser als „Ich darf nie wieder rauchen“ ist „Ich will besser auf meine Gesundheit achten“. „Damit machen wir uns klar, welchen Profit wir haben werden“, sagt Flake.

■ Belohnen Sie sich für Etappenerfolge! Flakes Erfahrung: „Viele Menschen haben Erfolge – aber sie feiern sie nicht.“ Schuld sei ein „unterentwickelter Belohnungsme-

chanismus“. Dabei sei es wichtig, seinen Erfolg zu zelebrieren, zum Beispiel mit einem guten Essen. Das gibt Kraft für die nächste Etappe.

■ Machen Sie Ihre Pläne publik! „Es ist gut, einen Vertrauten einzuweihen“,

rät Rainer Flake. Das kann der beste Freund sein oder der Partner, der hin und wieder darauf achtet, wie es um die Umsetzung steht. Diese Kontrollinstanz sei kein unnötiger Druck, sondern positiver Stress, der helfe, den inneren Schweinehund im Zaum zu halten.

■ Geben Sie bei Misserfolgen nicht auf! In geselliger Runde eine Zigarette geraucht? Das Fitnessprogramm geschwänzt?

Beim Job in die alte Stressfalle geraten? Verzeihen Sie sich den Fehltritt. Sagen Sie sich nicht: „War ja klar, dass ich das nicht schaffe.“ Sagen Sie lieber: „Ich habe es schon drei Monate geschafft, ich kann es!“ Um sich zu verdeutlichen, dass eine Veränderung immer ein Prozess ist, rät Flake, sich ein Kind beim Laufenlernen vorzustellen. „Das macht auch einen kleinen Schritt nach dem anderen und meldet sich nicht gleich zum Marathon an.“

■ Suchen Sie sich einen anderen Starttag als den 1. Januar. Flake: „Dieses Datum ist zu markant – und wird einfach überbewertet.“