

## **Gute Vorsätze für das neue Jahr – warum hapert es oft an der Umsetzung?**

Weg mit der Zigarette, Schluss mit Schokolade oder einfach mehr Sport treiben:

Gute Vorsätze fürs neue Jahr kennt jeder, doch nur rund jeder Zweite hält durch und erreicht sein Ziel.

Wer durchhalten will, braucht Engagement, Motivation und ein klar definiertes Ziel.

Gleich ein ganzes Bündel guter Vorsätze wartet wie jedes Jahr auf seine Umsetzung.

Mehr als 50 Prozent aller Deutschen fasst jedes Jahr zu Silvester mindestens einen guten Vorsatz.

Die meisten wünschen sich mehr Zeit für ihre Lieben und ein gesünderes Leben.

Der Plan steht, die Absichten sind die besten. **Doch warum hapert es so oft an der Umsetzung der Vorhaben?**

Warum spielen gute Vorsätze eine so große Rolle?

Im Januar steigen die Anmeldungen im Fitnessstudio rasant an, denn Umfragen bestätigen, dass mehr Sport zu den beliebtesten guten Vorsätzen gehört.

Der Mensch hat im Gegensatz zum Tier Handlungsfreiheit und wird nicht vom Instinkt geleitet.

Gute Vorsätze ermöglichen es, das eigene Leben selbst mitzugestalten.

Wenn Sie planen, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr zu reisen oder ein paar Pfunde loszuwerden, haben Sie die Entscheidungsfreiheit.

Ihnen stehen Alternativen zur Verfügung und Sie können Ihre Energien auf bestimmte Ziele fokussieren.

Gute Vorsätze fürs neue Jahr sind Impulse, die Chancen bieten, Ihr künftiges Leben zu beeinflussen.

Ihr Wille und Ihr persönlicher Wunsch formen Ihre guten Absichten.

Es hat mit der geradezu magischen Vorstellung zu tun, die Zukunft aktiv mitzugestalten.

In früheren Zeiten tat man diese Vorstellungen als Aberglaube ab. Doch ein guter Vorsatz ist viel mehr, denn Forschungsergebnisse belegen, dass es oft viel wirksamer ist, Entscheidungen auf der Basis von Emotionen zu treffen statt aufgrund rationaler Überlegungen.

## **Gute Vorsätze fürs neue Jahr - Woher kommt dieser Brauch?**

Der Jahreswechsel ist in zahlreichen Kulturen weltweit ein besonderes Datum.

Japaner sprechen den Geistern in der Silvesternacht ihren Dank für das vergangene Jahr aus und bitten um Gutes für das neue.

In ganz Europa ist das Jahresende ein wichtiger Einschnitt, denn es symbolisiert einen Abschluss und einen Neubeginn.

Niemand ist vollkommen, denn jeder Mensch hat seine Schwächen.

Gute Vorsätze fürs neue Jahr haben mit den eigenen Unzulänglichkeiten zu tun.

Doch die Umsetzung der guten Absichten lässt sich nicht so leicht bewerkstelligen.

Bei einem Mangel an Motivation sind Misserfolge vorprogrammiert.

Das heißt jedoch nicht, dass gute Vorsätze keinen Sinn machen, denn wer nicht aus einer Laune heraus entscheidet und sich erreichbare Ziele steckt, hat auch Erfolg.

## **Welche guten Vorsätze gehören zu den Best-ofs?**

Wie in den Jahren davor gehören auch bestimmte gute Vorsätze wieder zu den Best-ofs.

Millionen Menschen nehmen sich fest vor, ab 01. Januar nie wieder eine Zigarette anzufassen, kein Stück Fleisch mehr zu essen oder endlich die lang ersehnte Abenteuerreise in den Regenwald zu realisieren.

## **Das ist die „Gute-Vorsätze-Liste“:**

- Stärkerer Fokus auf persönlicher Weiterentwicklung statt auf beruflicher Karriere
- Mehr Freiräume für sich selbst, mehr Zeit für Familie und Freunde
- Gewicht reduzieren und die Figur in Form bringen (meistens Silvesterwunsch von Frauen)
- Der große Klassiker: Den Zigaretten abschwören
- Job wechseln und sich nicht vom Chef ausnutzen lassen
- Ferne Länder bereisen und den Horizont erweitern
- Außergewöhnliches Hobby ausprobieren
- Auszeit von PC, TV und Smartphone
- Mehr sportliche Aktivitäten und Bewegung
- Vegane Lebensweise testen

## **Aus welchen Gründen scheitern gute Vorsätze?**

Sechs von zehn Menschen schaffen es nicht, ihren guten Absichten entsprechende Handlungen folgen zu lassen.

Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Emnid-Umfrage.

Der häufigste Grund, warum ein guter Vorsatz scheitert, ist das Unterschätzen des Aufwands.

Das sagen 46 % derjenigen, die gute Vorsätze hatten, aber ihren Plan nicht weiter verfolgt haben.

Den Fokus auf das persönliche Ziel verlieren 41 % der Betroffenen, 52 % gaben nach nicht einmal drei Monaten auf, immerhin 39 % erinnerten sich an die guten Vorsätze vom Vorjahr.

Als konsequent in der Umsetzung zeigen sich insbesondere die Berliner, von denen 64 % mindestens drei Monate durchhielten. Niedersachsen und Bremer streckten im Bundesdurchschnitt am schnellsten die Segel.

Gute Vorsätze sind in der Regel mit Angewohnheiten verbunden, die uns schon lange begleiten.

Doch das Muster langjähriger Gewohnheiten und lieb gewonnener Rituale lässt sich nicht so einfach durchbrechen.

Schließlich arbeitet man hart und hat sich seine Süßigkeiten am Abend redlich verdient.

Gleichzeitig stecken die meisten ihre Ziele für gute Vorsätze im neuen Jahr viel zu hoch.

Am besten sofort soll ein Waschbrettbauch oder die Kondition eines Spitzensportlers her.

Doch wenn Sie keine Geduld haben und Ihr Ehrgeiz zu groß ist, überfordern Sie sich und sind dann sehr schnell enttäuscht.

Glauben Sie, dass der Aufwand nicht lohnt, greifen Sie aus lauter Frust schneller wieder zur Zigarette oder kehren dem Fitnessstudio den Rücken.

Hinzu kommt die sogenannte „**Misserfolgsfalle**“.

Das bedeutet, dass die Energie für gute Vorsätze schnell schwindet.

Wenn Sie sich zu viel vornehmen und sich nicht mit den nötigen Verhaltensänderungen auseinandersetzen, machen gute Vorsätze wenig Sinn.

**Vorsätze brauchen Struktur.**

### Die beliebtesten Vorsätze:

- mehr Sport treiben
- gesünder essen
- abnehmen
- im Beruf erfolgreicher werden
- neuer Anfang in der Arbeitswelt oder im Privatleben
- sparen

### **Es ist allerdings wichtig, Vorsätze ganz konkret zu fassen.**

Jeder Vorsatz braucht einen festen Rahmen.

Wer mehr Sport oder überhaupt Sport treiben will, sollte überlegen, welcher Sport ihm liegt, ihm gesundheitlich förderlich und sinnvoll ist.

Außerdem sollte ein zeitlicher Rahmen gesetzt werden, beispielsweise jeden Freitag ins Sportstudio zu gehen, jeden Sonntag einen Waldlauf zu machen, jeden Abend zehn Minuten Gymnastik usw.

Für die gesunde Ernährung sollte es ebenfalls Festlegungen geben und Rezepte, den Vorsatz durchzusetzen.

Hoffnung ist lebenswichtig, Vorsätze sollten sich jedoch nicht nur auf die Hoffnung gründen, es schon irgendwie zu schaffen.

### **Es muss ein innerer Impuls der Stärke für das Durchhalten sorgen.**

Gefährlich wird die Hoffnung für Vorsätze fürs neue Jahr, wenn ein Vorsatz von der Hoffnung auf äußere Veränderungen oder das Verhalten anderer abhängig gemacht wird (z. B.: Wenn er mich heiraten will, nehme ich ab).

Damit Vorsätze fürs neue Jahr umgesetzt werden können, müssen sie schon vorher in der Person tief verankert sein.

Ein solcher Anker ist der Vorsatz für den Vorsatz: "Ich nehme mir vor, dies und das so und so umzusetzen, weil ich es aus diesen und jenen Gründen will, von diesem Vorsatz werde ich mich nicht abbringen lassen, wenn ich ihn ernsthaft fasse".

In diesem Fall wurde im Vorfeld ausführlich über den Vorsatz nachgedacht, er wurde bereits verinnerlicht und geprüft, ist schon zum Bestandteil eigenen Strebens geworden.

Das gibt ihm gute Chancen zum Gelingen.

**Vorsätze, die mit grundsätzlichen Veränderungen im Leben einhergehen, sollten Schritt für Schritt umgesetzt werden.**

Wer einen Schritt nach dem anderen ganz gezielt macht, erlebt ständig die positive Bestätigung des Gelingens.

Das bestärkt dabei, ein Ziel bis zur Erreichung zu verfolgen.

Generell üben gute Vorsätze, die umgesetzt werden konnten, tiefe innere Befriedigung, Stärkung des Selbstvertrauens, Bewusstwerden von eigener Kraft und eigenem Können aus.

Sie sind wichtig, damit sich eine Persönlichkeit weiter entwickeln und weitere, neue Ziele in Angriff nehmen kann.

Realistische Vorsätze sind gut für uns

Vorsätze für positive Veränderungen können jederzeit gefasst werden, nicht nur als Vorsätze fürs neue Jahr.

Damit Neujahrsvorsätze realisiert werden können, bedarf es eines starken inneren Impulses und des festen Willens.

Vorsätze bieten Chancen für persönliche Weiterentwicklung.

Wer über Veränderungen nachdenkt und die Umsetzung plant, hat mit der Silvesternacht einen guten Zeitpunkt, endlich im Leben etwas zu ändern.

### **Aber Vorsicht mit übereilten Vorsätzen!**

Schaffen wir es nicht, diese einzuhalten, steigt Demotivation auf und der Ist-Zustand verschlechtert sich sogar noch.


Nur realistische und durchdachte Vorsätze fürs neue Jahr können uns davor bewahren, einen Schritt vorwärts anstatt zwei zurück zu gehen.

**Wenn Sie wissen möchten, wie Sie einen gut durchdachten und realisierbaren Vorsatz für sich finden und erfolgreich umsetzen können, dann rufen Sie mich einfach an!**

Ich freue mich auf Ihren Anruf! (09355 / 976 536)

Herzliche Grüße!

Ihre

Anja Leimeister  
Psychologische Beraterin mit 

Web: [www.anjaleimeister.de](http://www.anjaleimeister.de)

©Anja Leimeister