

AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht

GUTE VORSÄTZE

**SO
HALTEN SIE
DURCH!**



Sie wollen neue Ziele erreichen? Seien Sie ein bisschen gnädig mit sich, rät unsere Expertin

Zu Beginn eines Jahres kommen viele Menschen mit dem Wunsch, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, zu Coachin Simone Kreuzer. Denn die meisten stellen bald fest, dass es mit dem Umsetzen schwerer ist als gedacht - und wollen oft aufgeben. Wir fragten Simone Kreuzer, was sie ihren Klienten in dieser Situation rät.

Ich bin mit meinen Neujahrsvorsätzen schon eingebrochen. Wie schütze ich mich jetzt vor Frust? Indem Sie sich bewusst machen, dass es für unseren Körper und unser Gehirn sehr anstrengend ist, ein anderes Verhalten zu etablieren. Neue Routinen kosten viel Energie, und unsere Willenskraft ist eine endliche Ressource, vor allem, wenn wir im Alltag mit Job und Familie viel um die Ohren haben. Seien Sie nachsichtig mit sich! Sie müssen sich nicht schämen, das würde Sie nur noch mehr hemmen, von vorn zu beginnen. Stellen Sie sich vor, eine gute Freundin würde Ihnen erzählen, sie habe ihre Vorsätze nicht durchgehalten. Da würden Sie doch auch verständnis- und respektvoll reagieren und konstruktive Vorschläge machen. Begegnen Sie sich selbst, wie sie ihr begegnen würden - mit Mitgefühl.

Warum scheitern denn so viele Menschen an ihren Vorhaben?

Das hat verschiedene Gründe. Die häufigsten sind die folgenden: Wir nehmen uns zu viel vor. Wir formulieren unsere Ziele zu ungenau. Wir bedenken unsere Alltag und seine Unwägbarkeiten nicht.

Wie geht es also besser?

Wir neigen dazu, uns zu viel aufzuhalsen, weil wir unser Ziel möglichst schnell erreichen wollen. Dabei gilt der Grundsatz „Konstanz vor Intensität“. Wollen Sie fitter werden, sind kleine, regelmäßige Sporteinheiten günstiger als seltene, intensive Trainings. Das Ziel muss realistisch sein. Sie halten den Spaziergang in jeder Mittagspause besser durch, als wenn Sie sich vornehmen, vier Mal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen. Fangen Sie leicht an, Sie können sich immer noch steigern. Sie müssen auch Ihr „Warum“ kennen. Wollen Sie Sport treiben, weil andere es erwarten? Oder wollen Sie es von sich aus? Kommt die Motivation von außen, bröckelt sie schneller, als wenn sie aus Ihnen selbst kommt, zeigen Studien.

„Sie müssen Ihr ‚Warum‘ kennen. Wollen Sie etwas für sich ändern oder für andere?“

Formulieren Sie Ihre Ziele klar. „Ich möchte mich mehr bewegen“ oder „Ich möchte mehr Zeit mit meiner Familie verbringen“ ist zu beliebig. Wie und wann genau wollen Sie diesen Plan umsetzen? Benennen Sie feste Zeiten und machen Sie Ihr Ziel messbar. Zu guter Letzt: Fragen Sie sich, was Sie an einem Durchschnittstag, an dem die ganze Familie gesund ist und nicht viel schiefeht, zeitlich überhaupt unterbringen können.

Wie motiviere ich mich neu, wenn ich trotzdem durchhänge?

Dann blicken Sie am besten mal auf das zurück, was Sie bis hierhin schon gepackt haben. Dafür dürfen Sie sich ruhig auf die Schulter klopfen. Diese Anerkennung setzt neue Energie für den Blick nach vorn frei. Sie können dann eventuell Ihr Ziel anpassen oder ein sinnvolles Zwischenziel festlegen.



DIE EXPERTIN

Coachin Simone Kreuzer aus Oberbayern hilft vor allem Personen mit vielen Leidenschaften bei der Entscheidungsfindung. Sie ist zudem Wanderführerin und unterstützt Menschen mit Höhenangst und Unsicherheiten am Berg. Infos: simone-kreutzer.de

Fotos: TXX