

# Alle Jahre wieder

**ZIELE** Silvester werden gute Vorsätze formuliert und Neujahr beginnt das Vergessen. Warum das so ist, erklären die Psychologinnen Andrea Herz und Anja Beck.

Das neue Jahr steht vor der Tür. Für viele Menschen ist das die Zeit, in der sie sich mit ihren guten Vorsätzen für 2015 beschäftigen. Gesünder essen, nicht mehr rauchen, mehr Zeit für die Familie, endlich Sport treiben – es sind die Klassiker, die immer wieder auf der Tagesordnung stehen. Warum ist das so? Was macht es uns so schwer, die Vorhaben auch konsequent durchzuführen? Warum quälen wir uns überhaupt mit solchen anstrengenden Zielen? Darüber sprach Lutz Würbach mit den beiden Psychologinnen und Motivationstrainerinnen Anja Beck und Andrea Herz aus Halle.

**Was haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen?**

**Herz:** Wir setzen uns keine Ziele für ein ganzes Jahr. Das bringt nichts. Wir besprechen vielmehr wöchentlich unsere Aufgaben. Und zwar so konkret, dass sich die Erfüllung auch tatsächlich kontrollieren lässt.

**Beck:** Wie viele Menschen hören mit dem Rauchen auf, nur weil Silvester ist? Ich kenne niemanden. Aufgehört wird doch, wenn eine Erkrankung dazu zwingt oder der Arzt ernste Worte spricht.

**Sie sind also skeptisch, was die guten Vorsätze betrifft?**

**Herz:** Unsere Skepsis bezieht sich nicht auf die Vorsätze, sondern darauf, wie sie oft in Angriff genommen werden.

**Nämlich wie?**

**Herz:** Viel zu unkonkret. Alle Jahre wieder wünschen sich die meisten Deutschen mehr Zeit für sich und ihre Familien sowie weniger Stress. Das wird noch bis in alle Ewigkeit so sein. Warum? Weil ich mir weniger Stress nicht als Ziel setzen kann. Ich werde es folglich auf diesem Weg nie erreichen. Das gilt auch für: mehr Sport treiben. Was heißt, mehr Sport zu treiben? Wie soll ich das in Angriff nehmen und kontrollieren?



„Wer etwas geschafft hat, darf sich auch belohnen.“

Andrea Herz Psychologin

**Wie formuliere ich denn ein erfolgversprechendes Ziel?**

**Herz:** Ich gehe jeden Montag um 17 Uhr joggen. Das ist so konkret, dass es funktionieren kann.

**Warum tun wir uns überhaupt diese guten Vorsätze an?**

**Beck:** Wir wollen uns etwas Gutes tun. Wir wollen uns um uns kümmern, weil wir der Meinung sind, dass wir es wert sind. Vorhaben sind deshalb immer ein Ausdruck unserer Bedürfnisse. Zum Beispiel: Ich will abnehmen, um anderen zu gefallen. Ich will mehr Sport treiben, weil das von der Gesellschaft als positiv bewertet wird.

**Herz:** Das Motiv ist also ein Mangelzustand. Wir empfinden uns zu dick und zu träge, folglich wollen wir abnehmen und joggen.

**Warum kommen uns ausgerechnet zu Silvester solche Ideen?**

**Herz:** Neues Jahr – neues Glück. Unsere guten Vorsätze sollen uns dem Glück näher bringen. Das ist ja ein Ziel, nach dem wir alle streben. Dass es ausgerechnet jedes Jahr zu Silvester in unseren Fokus rückt, hängt damit zusammen, dass zu diesem Zeitpunkt das ganze Land mit Rück- und Ausblicken beschäftigt ist. Der Einzelne ist hier gewissermaßen Teil des Ganzen.

**Warum sind die guten Vorsätze schnell formuliert und oftmals noch schneller vergessen?**

**Herz:** Wir verlieren viele Vorhaben zu schnell aus den Augen. Der Alltag macht uns unachtsam. Und wir ziehen zu selten eine Zwischenbilanz, um zu überprüfen, wie es um unsere Ziele steht.

**Beck:** Der Mensch hat ein weiteres Problem, er ist kurzfristig gepolt. Das heißt, er orientiert sich vordergründig an schnellen Ergebnissen. Ein Beispiel: Er greift zur Zigarette, weil das Rauchen ihm im Moment Entspannung bereitet, ihm nach seinem Empfinden gut tut. Das macht er, obwohl er weiß, dass die Zigarette ihm langfristig nicht nutzt, sondern schadet.

**Liegt der Misserfolg mitunter auch am falschen Ziel?**

**Beck:** Sogar sehr häufig. Das beginnt schon mit der Frage, wer den guten Vorsatz eigentlich ins Spiel bringt. In unseren Seminaren stellen wir immer wieder fest, dass Menschen sich oftmals ihre Ziele nicht stecken, weil sie es selbst wollen, sondern es andere von ihnen erwarten. Sie hören nicht mit dem Rauchen auf, weil sie es wollen, sondern die Partnerin oder der Partner es fordert. Das ist eine Basis, die eher wenig Erfolg verspricht.

**Ich muss es also selber wollen?**

**Herz:** Unbedingt. Der gute Vorsatz ist schon mal eine wichtige Voraussetzung. Er gibt eine klare Richtung vor. Nun kommt der Punkt, an dem jeder seinen persönlichen Rubikon\* überschreiten muss.

**Und wie mache ich das am besten?**

**Herz:** Es gibt so etwas wie eine Erfolgsformel: SMART. Jeder Buchstabe steht für eine Eigenschaft, die meine Ziele haben müssen.

**Na dann buchstabieren Sie mal los.**

**Herz:** Das S steht für spezifisch. Das Ziel muss konkret benannt sein. Um das eingangs genannte Beispiel aufzugreifen: Ich gehe jeden Montag um 17 Uhr joggen. Darin steckt auch schon das M wie messbar.

**Beck:** Mehr Sport machen – das kann ich nicht messen. Was heißt mehr: einmal in der Woche, einmal im Monat? Wenn ich in diesem Jahr Sport komplett ignoriere, wäre einmal joggen im gesamten nächsten Jahr ja schon mehr. Das dürfte aber kaum das erklärte Ziel sein.

**Beck:** Wer kein spezifisches Ziel mit messbaren Kriterien hat, dem fehlen die Standards. Und umgekehrt, wer beides benennen kann, lässt sich von seinem Weg nicht mehr so leicht abbringen.

**Wofür steht das A?**

**Herz:** Es steht für attraktiv. Das ist im Sinn von herausfordernd gemeint. Ich muss das Gefühl haben, mein guter Vorsatz entspringt meinen inneren Wünschen. Und er muss realistisch sein, daher das R in der Erfolgsformel.

**Beck:** Ist die Herausforderung viel zu leicht, stellt sich kein wirkliches Erfolgserlebnis ein. Der Spaß hält sich in Grenzen. Ist sie auf der anderen Seite zu schwer, haben wir das gleiche Problem. Mit dem fehlenden Erfolgserlebnis bleibt der Spaß auf der Strecke. Das Ringen um den guten Vorsatz schlägt dann schnell in Stress und Frustration um. Das macht also auch keinen Sinn.

**Herz:** Und dann haben wir noch das T wie terminiert. Soll heißen, die guten Vorsätze werden mit Terminen verbunden. Das macht Fortschritte leichter sichtbar und vereinfacht die Möglichkeit, Bilanz zu ziehen. Solche Zwischenbilanzen sollte niemand unterschätzen. Fallen sie nämlich positiv aus, gibt das einen zusätzlichen Motivations Schub.

**Also gut, mein guter Vorsatz für das neue Jahr lautet: Ich gehe montags um 17 Uhr joggen. Gehe ich tatsächlich jeden Montag joggen?**

**Beck:** Das weiß ich nicht, es liegt an Ihnen.

**Können Sie das nicht irgendwie herausbekommen, bevor ich mich auf die Lauferei einlasse?**

**Beck:** Was wir können und in unseren Seminaren auch anbieten, ist folgendes: Herausfinden, was jemand gut tut. Herausfinden, was jemand eigentlich wirklich will. Will er wirklich joggen oder will er einfach nur auf sportliche Art etwas für seine Gesundheit tun? Vielleicht fährt er ja viel lieber mit dem Fahrrad oder schwimmt. Vielleicht versteift er sich ja nur auf das Joggen, weil sich sein Freundeskreis darauf festgelegt hat.

**Herz:** Läuft er durch den Wald, weil die frische Luft wichtig ist? Oder schließt er sich einer Gruppe an, weil der soziale Kontakt für ihn das eigentlich Wichtige ist? Unter Umständen ist der Sport nur Mittel zum Zweck, gewissermaßen der Zugang zu sozialen Gruppen.

Die tatsächliche Motivation lässt sich durchaus herausfinden.

*Aber wenn es funktioniert, ist es doch nicht schlecht.*

**Beck:** Zumindest nicht von vornherein. Problematisch ist es aber, wenn das Laufen eigentlich gar keinen Spaß macht. Unter Umständen lässt sich der erhoffte soziale Kontakt auf anderem Wege erreichen. Auf einem, der den Betroffenen zufriedener macht. Denn wer bei seinen guten Vorsätzen kein Glücksgefühl empfindet, hat das falsche Ziel.

*Selbst die besten Vorsätze sterben oft schon im Laufe des Januars.*

**Beck:** Das ist leider so. Wenn nach Weihnachten, Silvester und Neujahr der Alltag wieder einsetzt, besteht Gefahr für unsere Vorsätze.

**Was lässt sich dagegen tun?**

**Beck:** Dranbleiben.

**Herz:** Genau. Dranbleiben, auch wenn der innere Schweinehund sich meldet. Wenn wir aufgeben, wird uns etwas fehlen. Das empfinden wir dann als ernsthaften Verlust. Und weil das so ist, geht zugleich das Glücksgefühl verloren, nach dem wir, wie bereits gesagt, ja alle ständig irgendwie streben.

**Beck:** Den inneren Schweinehund besiegen wir nur, wenn der gute Vorsatz zu einem Bedürfnis geworden ist. Wenn also daran unser Wohlbefinden hängt.



Anja Beck Psychologin

„Vorhaben sind immer ein Ausdruck unserer Bedürfnisse.“

**Lässt sich der Erfolg organisieren?**

**Beck:** Ein fester Termin für das Training ist schon mal ein Schritt in diese Richtung. Wenn der Zeitpunkt definiert ist, entfällt die Entscheidungsfreiheit. Ich muss nicht mit mir ringen, ob ich den Vorsatz heute in Angriff nehme oder morgen – oder vielleicht übermorgen.

**Herz:** Wer etwas geschafft hat, darf sich auch belohnen. Die Belohnung muss erstens zu mir passen und zweitens nach der Mühe kommen. Aber mal ehrlich, oft ist es umgekehrt. Wir sagen uns: Ich trinke jetzt erst einmal schön in Ruhe eine Tasse Kaffee und erledige dann die Arbeit. Nein, genau umgekehrt muss es laufen. Erst die Arbeit oder von mir aus die Anstrengung beim Laufen und dann der Lohn.

**Also gut, weniger Stress taugt als guter Vorsatz nicht. Trotzdem werden sich das Millionen Deutsche für 2015 vornehmen.**

**Beck:** Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn sie lernen würden, sich zu entspannen. Das können viele nicht. Bei ihnen meldet sich dann das schlechte Gewissen: Ich verbringe Zeit mit meiner Familie, obwohl der Schreibtisch voller Arbeit liegt.

**Herz:** Na und, lernen wir zu genießen. Machen wir die gemeinsame Freizeit mit der Familie zu einem inneren Bedürfnis. Das können wir lernen.

Mehr Informationen von Anja Beck und Andrea Herz zum Thema Stressbewältigung und Motivationstraining im Internet unter [www.herz-beck.de](http://www.herz-beck.de), die DAK-Umfrage für 2015 unter [www.dak.de](http://www.dak.de)



Weniger Stress im neuen Jahr – das ist es, was sich die Deutschen immer wieder am Silvesterabend vornehmen.

FOTOS: FOTOLIA, DPA

### UMFRAGE

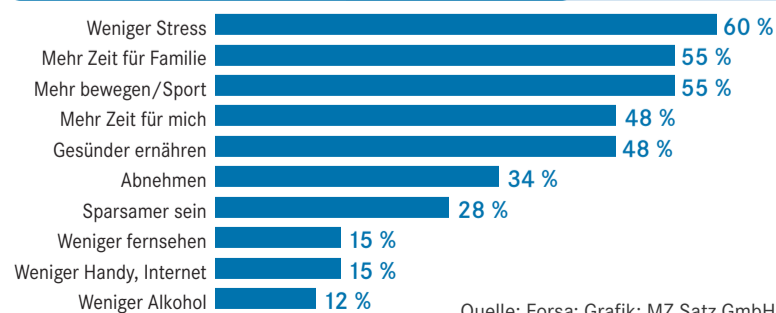
#### Wunsch nach weniger Stress führt weiterhin die Rangliste an

Das neue Jahr soll stressfreier werden. Das nehmen sich die Deutschen immer wieder vor. Bei den alljährlichen Forsa-Umfragen, die im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit durchgeführt werden, steht weniger Stress mit fast konstant 60 Prozent an der Spitze der Rangliste der guten Vorsätze. Besonders gestresst fühlen sich die Hessen (66%), am wenigsten die Berliner (50%). Und Sachsen-Anhalt? In unserem Bundesland wollen

63 Prozent den Alltag künftig entspannter angehen.

Für 2014 hatten 43 Prozent der Menschen in Sachsen-Anhalt gute Vorsätze gehabt, mehr als die Hälfte von ihnen (54%) hat mindestens vier Monate durchgehalten. Damit rangiert Sachsen-Anhalt im Mittelfeld der Bundesländer. Die Berliner sind in dieser Beziehung Spitze (64%), Niedersachsen und Bremer Schlusslicht (jeweils 48%).

#### Das nehmen sich die Deutschen für 2015 vor



\*Rubikon wird als Metapher verwendet, wenn es darum geht, zu sagen, dass eine Grenze überschritten wurde. Den historischen Hintergrund liefert Julius Cäsar. Er überschritt mit seinem Heer im römischen Bürgerkrieg 49 v. Chr. den Fluss Rubikon bei Ravenna, der die Grenze zum römischen Kernland markierte. Das war eine offene Kriegserklärung an den Senat in Rom. Cäsar wusste, von da an gab es kein Zurück mehr. „Die Würfel sind gefallen“, soll der spätere Imperator in diesem Augenblick gesagt haben.