



Wie halten Sie es mit der Einhaltung von Vorsätzen?  
www.migmag.ch/gutervorsatz

### Umfrage

#### Letzte Woche haben wir gefragt:

Wie verbringen Sie die Festtage?

**63%** Ich feiere die Feiertage durch, und zwar mit dem ganzen Programm.

**20%** Ein Kerzli im Fenster, ein schönes Buch, ein Glas Wein: Das ist mir besinnlich genug.

**3%** Ich haue ab, dorthin, wo statt Weihnachtsbäume Palmen stehen.

**13%** Ich arbeite über die Feiertage.

### Zahlen und Fakten

# 40%

der Deutschen fassen gemäss einer Forsa-Studie zum Jahresbeginn gute Vorsätze.

# 62%

nehmen sich vor, Stress zu vermeiden beziehungsweise diesen abzubauen. Auch mehr Zeit für die Familie oder Freunde zu haben sowie mehr Sport und Bewegung sind Spitzenreiter.

# 88%

schaffen es gemäss einer britischen Studie nicht, ihre guten Vorsätze einzuhalten.

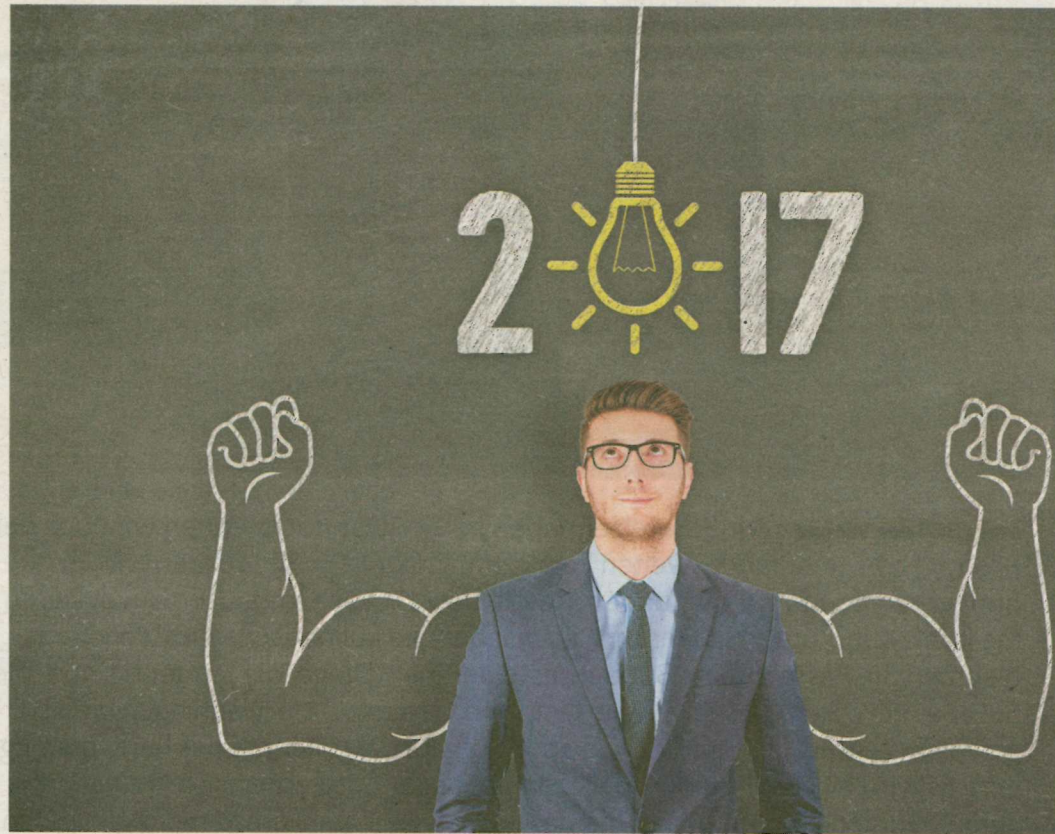
Quellen: Forsa 2016, «Spiegel»

### Neujahr

# Auch gute Vorsätze brauchen einen Plan

Fast jeder Zweite fasst gute Vorsätze fürs neue Jahr. Warum erscheint uns gerade der Jahreswechsel ideal, um **mit alten Gewohnheiten zu brechen**? Und was zu beachten, damit wir die neuen Ziele auch tatsächlich erreichen?

Text: Andrea Freiermuth



Werde ich es endlich schaffen, meine Vorsätze umzusetzen? Mit einem Wenn-dann-Plan könnte es gelingen.

Sie gehören zu Silvester wie der Christbaum zu Weihnachten: Vorsätze. Psychologen sprechen vom «Fresh Start Effect». Er beschreibt das Phänomen, dass der Start einer neuen Zeiteinheit oft mit dem Wunsch nach einer Verhaltensänderung verbunden ist. Dies zeigt auch eine Analyse von Daten des Suchdienstes Google: Immer vor Beginn einer Woche, eines Monats oder eben eines Jahres rufen User Begriffe wie etwa «Diät» oder «Fitnessstudio» überdurchschnittlich oft auf.

Marie Hennecke (34), Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich, hat eine Erklärung dafür: **«Der Jahreswechsel markiert eine Grenze. Das schafft Orientierung und erzeugt gleichzeitig eine zeitliche Distanz.** Das neue Jahr scheint weit weg – und so scheint es uns leichter, sich etwas Schwieriges vorzunehmen.»

Motivationspsychologin Hennecke macht aber auch auf die negativen Seiten der zeitlichen Distanz aufmerksam: «Da der Termin so weit weg erscheint, verpassen wir

es, uns genau zu überlegen, wie das Ziel erreichen wird. So tendieren in dieser rosigen Zukunft So stellen wir uns ein sein würde, wenn wir oder sportlicher wäre. Schwelgen könne wir gezogene Belohnung uns vom gewünscht abhalten. «Viel sinn auch mit allfälligen auf dem Weg zum Ziel zusetzen und sich er rechtzulegen, wie man winden will.»

Veronika Brandstätter

## «Misserfolge gehören dazu. Lassen Sie sich dadurch nicht demotivieren»

**Britische Forscher haben nachgewiesen, dass wir 88 Prozent der Vorsätze nicht umsetzen.**

**Was läuft schief?**

Es beginnt meist schon bei der Formulierung. Viele nehmen sich zu abstrakte Ziele vor – etwa, weniger Stress haben, sich mehr Zeit für die Familie nehmen oder mehr Sport machen.

**Wie macht man es besser?**

Die Formulierung sollte das Wie, Wo und Wann bereits beantworten. Etwa: Ich steige täglich drei Tramstationen vor dem Arbeitsplatz aus, damit ich morgens 15 Minuten zu Fuss gehe. So wird das Ziel viel genauer und damit auch leichter überprüfbar.

**Was, wenn es trotzdem nicht klappt?**

Dann kann es auch daran liegen, dass Sie sich ein unrealistisch hohes Ziel gesetzt haben. Als Bewegungsmuffel werden Sie es wahrscheinlich nicht schaffen, dreimal pro Woche joggen zu gehen. **Wichtig ist auch, dass Sie ein attraktives Ziel wählen.** Wenn Sie beim Joggen nur leiden, suchen Sie sich lieber einen anderen Sport oder bauen die Bewegung in den Alltag ein.

**Konkrete, realistische, attraktive Ziele: So schaffe ich es, meine Vorsätze umzusetzen?**

Nicht ganz. Studien zeigen, dass sich die Erfolgsquote damit zwar verdoppelt. Aber Sie können trotzdem scheitern, denn auf dem Weg zum Ziel werden Ihnen Hindernisse begegnen.

**Welche Hürden sind zu nehmen?**

Oft scheitern die Leute am Zeitmangel. Da hilft es, wenn man sich die Bewegung oder die Zeit mit der Familie als festen Termin in der Agenda einträgt. Bei ständigem Stress sollte man sich auch mal mit Zeitmanagement beschäftigen – und etwa Zeitfresser analysieren oder Pufferzonen für Unvorhergesehenes einrichten.

**Was, wenn ich abends müde bin und lieber auf dem Sofa fläze?**

Es ist gut, wenn Sie bereits erkennen, was Ihre Stolpersteine sein könnten.

So können Sie sich mental darauf vorbereiten. Etwa, indem Sie sich sagen: Wenn ich nach Hause komme, dann ziehe ich mich gleich um und mache mich gleich wieder auf. Oder: Wenn es regnet und ich mich nicht überwinden kann, dann mache ich Übungen auf der Yogamatte. Studien zeigen, dass solche Wenn-dann-Sätze sehr effektiv sind.

**Was, wenn ich dennoch auf dem Sofa ländere?**

Dann kann es sein, dass sie kapitulieren, nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip. Genauso, wie wenn man sich vornimmt, keine Guetsli mehr zu essen. Wenn man dann trotzdem damit beginnt, futtert man am Schluss die ganze Packung weg. Hier muss man wissen, Misserfolge gehören dazu. Lassen Sie sich dadurch nicht demotivieren.

**Das sagt sich einfach.**

Betrachten Sie das Scheitern als Chance dazuzulernen. Fragen Sie sich: Warum hat es nicht geklappt? Was könnte ich anders machen? Sie entdecken dann vielleicht, dass Sie sich durch soziale Kontakte motivieren können, und suchen sich einen Joggingpartner. Oder Sie sagen sich: Okay, Joggen ist nicht das Richtige für mich, ich probiere es mit Fitness – und gehe vielleicht direkt von der Arbeit ins Studio, damit ich gar nicht erst am Sofa vorbeikomme.

**Setzen Sie als Expertin Ihre eigenen Vorsätze eigentlich immer um?**

Ich bin in vielen Bereichen recht diszipliniert. Ich schaffe es allerdings selten, mich regelmässig zu bewegen. Auch ich habe nicht ausgelernt.

**Warum haben Sie die Motivation als Schwerpunkt gewählt?**

Weil mich interessiert, was Menschen bewegt. Zudem ist die Selbstregulation ein boomendes Forschungsgebiet – wahrscheinlich, weil wir heute keine vordefinierten Lebensentwürfe mehr haben und theoretisch alles erreichen können. **MM**



**Veronika Brandstätter (53)** ist Professorin für Allgemeine Psychologie mit Schwerpunkt Motivation an der Universität Zürich.

Strassenumfrage

**Welche Vorsätze haben Sie für 2017 gefasst?**



**Denfer Dizon (19), Coiffeuse, Erlenbach ZH** «Ich möchte viel für die Teilprüfung im zweiten Lehrjahr lernen. Einen Plan, wie ich vorgehe, habe ich noch nicht. Ich muss zuerst herausfinden, was genau gefragt ist.»



**Paul Gheorman (22), Messtechniker, Solothurn** «Ich will mit dem Rauchen aufhören. Jede Woche etwas weniger. So darf ich in der ersten Woche noch täglich vier rauchen, in der zweiten drei und so weiter.»



**Kordula Zacarias (54), Bankangestellte, Dübendorf ZH** «Ich will mehr ins Fitness gehen, glaube allerdings nicht wirklich dran, dass ich das umsetze. Am Anfang ist man topmotiviert, aber das hält leider nicht an.»