Muss zwischendurch auch sein: Das Leben geniessen Foto: Getty

Warum Sie das Ziel aus den Augen verlieren dürfen

Bis zum Sommer fünf Kilo abnehmen: Klare Vorgaben spornen an, denken wir. Studien zeigen aber, dass wir damit falsch liegen

Das Jahr ist schon so alt, dass sich bereits die guten Vorsätze für 2021 auf der geistigen Müllhalde türmen. Jede Woche Sport treiben? Nur noch selbst gebackenes Brot essen? Hat nicht wirklich funktioniert. Vielleicht würde es helfen, seine hohen Ziele erst mal in den Hintergrund zu rücken. Alexandra Freund, Professorin für Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter an der Universität Zürich, hat nämlich einen überraschenden Befund gemacht: Sich zu sehr auf ein Ziel zu konzentrieren, kann dem Erfolg abträglich sein. Man könne, sagt sie, seine Ambitionen auf zwei Arten verfolgen: erstens indem man alles einem Endziel (beispielsweise einer Ausbildung zur Lehrerin) unterordnet und den langen Weg dorthin – die Ausbildung, die Praktika – als notwendiges Übel erachtet. «Wer so denkt», sagt Alexandra Freund, «handelt stets aus einem Defizit heraus: Wie weit ist es noch, und was fehlt mir?»

Wegkommen von der reinen Kosten-Nutzen-Rechnung

Oder aber man richtet seinen Blick vom Ziel ab und stattdessen auf die Schritte, die dahin führen. «Dieser zweite Weg macht glücklicher», sagt Alexandra Freund. Weil das Studium, die Praktika, die Jahre des Lernens, bis man endlich Lehrerin ist, einen Eigenwert bekommen. «Ich vergleiche nicht damit, was mir noch fehlt, sondern damit, was ich schon für mein Ziel getan habe.» Heisst also: Wegkommen von der reinen Kosten-Nutzen-Rechnung. Wer das schafft, ist mitunter auch erfolgreicher bei Vorsätzen wie abzunehmen oder mehr Sport zu treiben. So wurden Studienteilnehmer über sechs Wochen bei einer Diät beobachtet. Die einen fokussierten auf ihr Ziel – soundsoviele Kilo abnehmen –, die anderen richteten ihren Blick stärker darauf, welche Lebensmittel ihnen am besten schmeckten oder welche neuen Rezepte sie durch die veränderten Essgewohnheiten entdeckten. Resultat: Letztere Gruppe hatte am Ende deutlich mehr abgenommen. Ähnliches zeigte sich bei einem Experiment, bei dem die Probanden mit Sport beginnen sollten: Wer nur auf das erwünschte Resultat – Gewicht verlieren, attraktiver aussehen – schielte, war weniger motiviert.

Der Glücksrausch verpufft rasch

Wer hingegen auf das Training an sich fokussierte, trainierte häufiger, brach seltener ab und machte grössere Fortschritte. «Dass die Unterschiede so deutlich waren, hat uns überrascht», sagt Alexandra Freund. Sie führt das unter anderem darauf zurück, dass besonders bei langfristigen Vorhaben – etwa: zehn Kilo abnehmen – nicht ständig Erfolgserlebnisse zu erwarten sind. «Wer nur das Ergebnis im Kopf hat, lässt sich in schwierigen Momenten eher demotivieren», sagt Freund. Das hat einen weiteren Nachteil: Es schürt Enttäuschungen. Denn der Glücksrausch, der sich nach einem ersehnten Ereignis – Marathon geschafft, toll bezahlten Job gefunden – einstellt, verpufft rasch. Und man ist wieder gleich glücklich (oder unglücklich) wie zuvor. Hedonistische Tretmühle nennt sich dieses psychologische Phänomen. Man muss sich dann rasch ein neues Ziel setzen, das man sich herbeisehnen kann. Oder man setzt sich erst gar keines.

Tina Huber