

DIE SACHE MIT DEN GUTEN VORSÄTZEN

Kampf dem inneren Schweinehund

Es ist Januar. Der Monat, in dem jeder versucht, seine guten Vorsätze von Silvester wahr werden zu lassen.

Allerdings muss man es dann mit seinem inneren Rübenschwein aufnehmen, das letztlich doch schon so oft gewonnen hat. Lesen Sie hier, wie Sie ihm jetzt den Garaus machen können.

Am 31. 12. werden die guten Vorsätze formuliert. Denn schließlich hat jeder etwas in seinem Leben, das ihm nicht so gut gefällt und das er ändern möchte. Dann heißt es: „Um Mitternacht höre ich mit dem Rauchen auf!“ Oder: „Ab morgen gehe ich täglich eine Stunde joggen.“ Gerne wird sich selbst auch versprochen, dass man im neuen Jahr ein paar Kilo abspecken will. Ein gutes Gefühl, wenn man sich etwas fürs kommende Zeitmaß vornimmt.

NEUJAHR – UND NUN?

Und dann graut der Morgen und es gilt nun, seinen Vorsätzen aus der Silvesternacht die Taten folgen zu lassen. Aber heute schon eine Runde joggen, wo man doch gestern so intensiv gefeiert hat? Oder den Glimmstängel Glimmstängel sein lassen, obwohl man das neue Jahr ja eigentlich mit der letzten Zigarette beginnen sollte – also her damit, aber nur noch heute. Wie war das mit der Gewichtsreduzierung? Mit Blick auf die leckeren Reste der Party doch wohl nicht schon ab sofort? Und schon hat er uns wieder am Kragen, der innere Schweinehund. Deutlich werden die zwei Hindernisse, die den Veränderungen



Wenn es um die guten Vorsätze geht, muss man gegen seinen inneren Schweinehund ganz schön ankämpfen

im Wege stehen. Erstens: Es gibt immer ein Morgen. Warum sollte ich etwas ab heute machen, wenn ich damit auch morgen anfangen kann? Zweitens: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Man macht etwas, weil man es immer so macht. Der Vorsatz etwas zu ändern alleine reicht also nicht aus. Um ihn wirklich umzusetzen ist eine Methodik erforderlich.

WANDEL BRAUCHT DISZIPLIN

Gegen die Tatsache, dass es (im eingeschränkten Rahmen der eigenen Existenz) immer ein Morgen gibt, ist kein Kraut gewachsen. Man sollte sich deshalb fünf gute Gründe für seinen guten Vorsatz aufschreiben und sofort vor Augen halten, wenn man in Sachen Umsetzung wieder mal auf den nächsten Tag schiebt. Hier muss man sich selbst ein wenig anschubsen, getreu dem Motto, das sich der Sportartikel-Hersteller Nike 1988 auf die Marketing-Fahne schrieb: „Just do it.“ Gegen die Trägheit der Gewohnheit hilft, eingefahrene Abläufe aufzubrechen, zu ändern. Dabei kann man vielleicht neue, positive Aspekte mit einbringen, die helfen, die nötige Überwindung zu minimieren. Bislang lag man morgens bis auf den letzten Drücker im Bett, hat dann quasi im Laufen gefrühstückt und war eine halbe Minute vor Beginn seiner Arbeitszeit auf dem Hof der Firma – unter strafenden Augen des Chefs. Jetzt überwindet man sich, eine Stunde früher aufzustehen, dreißig Minuten zu joggen, vom Bäcker ofenfrische Brötchen mitzubringen, nach dem Duschen gut zu frühstücken und überpünktlich beim Boss aufzuschlagen. Weniger Stress, mehr Anerkennung, also positive Wellen. Genauso kann man versuchen, Situationen, in denen man sonst das gemacht hat, was man nun nicht mehr möchte, zu verändern. Hat man sich sonst zu Feierabend im Lager noch mit den Kollegen zusammengestellt und eine Zigarette geraucht, kann man sich nun vielleicht mit einem Kaffeebecher in der Hand „beschäftigen“. Wichtig ist, dass man etwas anders macht als bisher.



Just do it – und dann am Ball bleiben; schon nach wenigen Wochen hat man sich daran gewöhnt

DIE ZEIT ENTSCHEIDET

Hier ist eiserne Disziplin gefragt. Wenn man schwächelt, muss man den Blick wieder auf die notierten fünf guten Gründe richten und sich klarmachen, dass man es für sich selbst tut. Wer es schafft, seine Vorsätze über einen Zeitraum von etwa vier Wochen konsequent umzusetzen wird merken, dass es von Woche zu Woche leichter wird. Dann hat das Gehirn das neue Programm nämlich verinnerlicht und unter der Rubrik „normal“ abgespeichert. Nun kommt einem die Tatsache, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist, sogar noch zu Hilfe. Wer es schafft, sich – gute Gründe vor Augen – etwa vier Wochen an sein „neues Leben“ zu halten, der hat seine guten Vorsätze zum Jahreswechsel endlich wahr werden lassen. ■