

Die guten Vorsätze für 2009...

Warum bloß werden wir immer wieder schwach? Ganz offensichtlich, weil wir uns immer viel zu viel vorzunehmen. Zum Beispiel beim Sport: Da wollen wir gefälligst ruckzuck Ergebnisse sehen. In spätestens vier Wochen sollen die Oberschenkel straff, hat die Kondition gigantisch zu sein. Sonst ist es die Mühe nicht wert. Außerdem neigen wir dazu, uns in einer Art Selbstbestrafung für jahrelange Faulheit zu kasteien: Ab jetzt wird täglich eine Stunde gelaufen. Inklusive Wochenende. Basta. Klingt gut und funktioniert nie.

Und dann ist da die Frage des richtigen Zeitpunkts. Gern gefasst werden gute Vorsätze bekanntlich zum neuen Jahr. Dabei hat man in den Wintermonaten, wenn's draußen regnet, schneit und dauernd dunkel ist, weder Lust, frühmorgens joggen zu gehen, noch, einmal wöchentlich ins Fitnessstudio zu gehen. Und ist es sinnvoll, das abendliche Glas Rotwein ausgerechnet dann durch Kräutertee zu ersetzen, wenn es im Büro gerade ganz besonders stressig zugeht? Muss man sich das Türkisbuch unters Kopfkissen legen, wenn die eigenen Kinder den Begriff der "Trotzphase" in eine neue Dimension tragen? Jetzt diszipliniert und konsequent gute Vorsätze einzuführen ist wenig Erfolg versprechend. Weil aber Stress und Trotzphasen und

schlechtes Wetter quasi der Dauerzustand im Leben eines normalen Menschen sind, haben gute Vorsätze eigentlich kaum eine Chance.

Die Top Ten der Vorsätze

Würde man Sie bitten, eine Liste mit den vermeintlichen Top Ten der guten Vorsätze für das Neue Jahr zu schreiben, kämen Sie sicherlich zu einem ähnlichen Ergebnis wie die nachfolgend aufgelisteten Vorhaben: Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, mehr Sport treiben und mehr schlafen, die eigene Gesundheit verbessern und sich bewusster ernähren, mit dem Rauchen aufhören, ein besseres Zeitmanagement aufbauen oder einfach das Leben mehr genießen.

Wer wünscht sich nicht mehr Zeit für sich selbst und geliebte Mitmenschen, hätte nicht gern mehr Muße, sich um den eigenen Körper und die eigene Gesundheit zu kümmern, oder würde nicht gerne den Stress in Beruf und Alltag eintauschen gegen mehr Ruhe und Gelassenheit?

Letztendlich bleibt alles, wie es war...

Oft bleiben also gute Vorsätze das, was sie waren - eben nur gute Vorsätze. Nach ersten Erfolgen schleichen sich schnell die alten Gewohnheiten wieder ein. Nun schämt man sich vor sich selbst, vermeidet das Thema vor anderen, versucht sich aufzuraffen und die selbst gesteckten Ziele doch noch zu erreichen.

Der positive Ansatz, der schöne Wunsch und das gute Gefühl dabei sind dahin. Was bleibt ist das schlechte Gewissen.

Warum werden wir oft schwach?

Die guten Vorsätze beziehen sich meist auf Angewohnheiten, die man schon lange pflegt und die sich nur mit einiger Anstrengung ändern lassen. Sonst wäre für eine Veränderung gar kein guter Vorsatz notwendig, sondern man würde es einfach tun. Aber langjährige Lebensgewohnheiten zu ändern ist nicht leicht. Wer verzichtet

Zu großer Ehrgeiz gepaart mit zu wenig Geduld führen schnell zu Überforderung und Frustration. Wenn man dann auch noch eine Sportart wählt, die einen eigentlich weder interessiert noch Spaß macht, dann kann das nur schief gehen.

Die Überzeugung reift, dass die Anstrengungen sich doch nicht lohnen. Wer zuviel von sich erwartet, wird sich selbst enttäuschen: Der Vorsatz "ab morgen gar keine Schokolade mehr zu essen" ist eher zum Scheitern verurteilt, als wenn man sich vornimmt, nach und nach die Menge zu reduzieren.

Zum Schluss bleibt alles liegen...

Erschwert wird ein Veränderungsprozess oft durch ein Phänomen, das man die „eingebaute Misserfolgsschleife“ nennt: Der Elan für gute Vorsätze schwindet oftmals schnell und sogar dringend notwendige Veränderungen werden nicht umgesetzt. Schliesslich hat man dann nicht mal genügend Lust oder Kraft, die Dinge zu tun, die man vorher immerhin getan hat.

Nicht lange überlegen

Ein anderer Weg wäre, seine inneren Widerstände zu überwinden. Dieser ist allerdings weit weniger demokratisch, erfordert ein Mindestmaß an Disziplin und lautet einfach: nicht groß überlegen, sondern handeln.

Also gar nicht erst darauf warten, dass die Lust auf einen kleinen Dauerlauf einsetzt. Weder nach dem Wetter noch auf den Terminkalender schauen, sondern eine Uhrzeit setzen und loslaufen, nach dem Motto: Ich bin der Boss und entscheide, was gemacht wird. Die Lust stellt

sich dann schon ein. Am besten funktioniert es, wenn man eine Freundin oder einen Freund hat, die mitziehen - vor einem anderen ist es schwerer, die Faulheit zu rechtfertigen als vor sich selbst...

Das Prinzip ist ziemlich alltagstauglich: Wenn man sich erst mal aufgerafft hat, ins Theater oder joggen zu gehen, gesund zu kochen oder sich an den Schreibtisch zu setzen, merkt man meistens schon nach kurzer Zeit: Mensch, macht doch Spaß, warum stell ich mich eigentlich immer so an? Dieses Glücksgefühl ist ausbaufähig, und im Idealfall wird aus der Pflichtübung irgendwann ein inneres Bedürfnis.

Bevor wir den nächsten Vorsatz fassen, sollten wir uns aber trotzdem fragen, ob unsere gute Absicht wirklich etwas mit uns zu tun hat. Ob beispielsweise Fitness in unserem Leben wirklich eine Rolle spielen kann und soll.

Oder ob wir uns nicht einfach zugestehen, ein Genussmensch zu sein, der nicht in die Turnschuhe kommt. Vielleicht sind wir einfach keine Bildungsbürger, die es ständig ins Theater zieht, und sparen uns von nun an den Stress, eine gute Entschuldigung zu finden, statt dessen ins Kino zu gehen oder die Glotze anzuschalten. Bitte, dann ist es eben so.

Meine Vorsätze für 2009? Endlich wieder laufen. 10 Kilo abnehmen. Das Pferd (und mich) viel mehr bewegen und endlich wieder mal lieber ein gutes Bild malen und nicht mehr so viel fotografieren.

Obwohl... bei dem Wetter? Och, lieber morgen...

Martina Yaman

**So gesehen...
Es gibt bereits alle guten Vorsätze, wir brauchen sie nur noch anzuwenden. (Diesem Satz ist nun wirklich nichts mehr hinzuzufügen. Gehen wir an die Arbeit! Packen wir's an!)
Blaise Pascal (1623-62), frz. Mathematiker und Philosoph**

schon gerne auf lieb gewonnene Rituale? Nach einem anstrengenden Tag muss es auch erlaubt sein, sich faul vor den Fernseher zu setzen oder sich auch abends noch etwas Süßes zu gönnen.

Frustfaktor Nummer eins: Zu hohe Ziele

Häufig werden die Ziele einfach zu hoch gesteckt. Das ist meistens schon der Anfang vom Ende. So schnell wie man es gerne hätte, zeigen besonders Sportaktivitäten keine Ergebnisse.

"HALLO PETRA"
0532 4966270 Alanya

Haben Sie eine Wohnung oder ein Haus in Alanya ?
Viele Sorgen und Probleme im türkischen Alltag ?
Petra hat für alles eine Lösung und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung. Ich stelle Kontakte her oder begleite Sie bei lästigen Gängen.
Rufen Sie einfach an oder schicken Sie eine email!

Frohe Weihnachten und einen guten Start in ein gesundes und glückliches neues Jahr!

Hausverwaltung Homeservice
Arztbesuche Behördengänge
deutsch-englisch-türkisch
Banken Rechtsanwalt **Notar**

email: sosyepetra@hotmail.com
www.hallopetra.web.officelive.com

