



# Gute Vorsätze

...sinnvoll oder doch nur Schall und Rauch?

INTERVIEW: STEPHANIE GAWLITTA

**A**lljährlich an der Schwelle zum neuen Jahr geht es vielen ähnlich: Unzählige Gedanken und Erinnerungen an das vergangene Jahr beschäftigen uns in dieser Zeit „zwischen den Jahren“. Was habe ich erreicht und was ist mir mehr oder weniger geglückt? Welche schweren Klippen habe ich überwunden und wo habe ich Glück und Erfolg gehabt? Und an die persönliche innere Bilanz schließt sich meist auch eine Liste mit guten Vorsätzen für die nächste Runde an – von

Gewichtsabnahme, endlich mehr Zeit für sich und die Familie zu haben bis hin zu privaten und beruflichen Zielen. Doch wie kann es uns gelingen, dass unsere Vorsätze nicht nach kurzer Zeit in der Hektik des Alltags wieder verpuffen? Wie können wir unsere persönlichen Wünsche und Zielsetzungen, egal welchen Bereich des Lebens diese betreffen, so formulieren und verinnerlichen, dass diese sich auch in unserem Leben manifestieren? Wir haben zu diesem spannenden Thema die Klinische und

Gesundheitspsychologin Frau Mag. Dr. Susanne Glantschnig aus Klagenfurt befragt: zu Ihren persönlichen Erfahrungen mit diesem Thema und welche Tipps sie geben kann, damit auch Ihre Neujahrsvorsätze zum Leben erwachen.

**Frau Dr. Glantschnig, Jahr für Jahr nehmen sich die Menschen zum Jahresende gute Vorsätze mit ins neue Jahr. Nur das Wenigste davon findet seine konkrete Umsetzung. Woran könnte das aus Ihrer Sicht liegen?**



Mag. Dr. Susanne Glantschnig

Das Problem liegt darin, dass viele Menschen bei ihrer Zielsetzung unrealistisch sind. Pläne werden schnell verworfen, weil Ressourcen und Fähigkeiten fehlen. Das angestrebte Ziel muss selbst bestimmt sein und sollte nicht von jemand anderem erfolgen, dann wird es für die Person selbst sinnvoll werden.

**Wie sollten wir unsere Ziele formulieren, dass sie mehr Aussicht haben, einen Weg in unser tägliches Handeln und Verhalten sowie in unsere Routine zu finden?**

Wer Entscheidungen darüber trifft, wie er Dinge in Zukunft gerne verändert hätte, muss Motivation aufbauen. Bei einem Vermeidungsziel („Ich will nicht mehr cholerisch sein“) will man ausschließlich schlechte Angewohnheiten loswerden, der Fortschritt ist schwer festzustellen, und es ist schwieriger, stolz auf das Erreichte zu sein. Positiv formulierte Ziele („Lernen, freundlicher mit Kollegen umzugehen“) sind motivierender und definitiv auch leichter zu erreichen. Ganz allgemein sollte der Vorsatz erreichbar und realistisch sein. Motivationsfördernd ist die Bewusstmachung der unterschiedlichen Vorteile des Zieles, in weiterer Folge auch die aufmerksame Wahrnehmung der erfolgten Fortschritte.

**Wäre es nicht besser, sich täglich vorzunehmen, aktiv etwas Gutes für sich und seine Ziele zu tun, anstatt einmal im Jahr sein schlechtes Gewissen mit ein paar guten**

”

**Wer Entscheidungen darüber trifft, wie er Dinge in Zukunft gerne verändert hätte, muss Motivation aufbauen. Positiv formulierte Ziele sind motivierender und definitiv auch leichter zu erreichen.**

**Vorsätzen zu beruhigen?**

Natürlich wäre ein kontinuierliches „Gutes für sich Tun“ das Beste. Viele Menschen sind aber mit Hindernissen und Rückschlägen auf ihrem Weg zum Ziel konfrontiert. Rückschläge gehören meist zum Prozess dazu. Ein konstruktiver Umgang damit, verbunden mit Hoffnung und Geduld, führt wieder zur richtigen inneren Haltung. Das übergeordnete Ziel sollte nie aus den Augen verloren werden.

**Was sagt die Forschung, woran es liegt, dass es uns so schwer gelingt, schlechte Gewohnheiten abzulegen?**

In den so genannten Basalganglien, einem Areal in unserem Gehirn, werden die Gewohnheiten abgespeichert. Dies bedeutet, dass wir bei gewohnheitsmäßigen Handlungen nicht mehr bewusst überlegen müssen, wie wir vorzugehen haben. Die Basalganglien reagieren auf bestimmte Auslösereize und sorgen dafür, dass unser gewohnheitsmäßiges Handeln in Gang gesetzt wird. Der Anblick einer Zigarettenpackung ist für viele ein Auslöser für das Rauchen. Rauchen ist eine gewohnheitsmäßige Handlung geworden und damit für das Gehirn Routine. Wenn wir in unserem Gehirn einmal ein „Programm“ installiert haben, dann läuft es, dauerhaft und problemlos. Gewohnheiten können abgelegt und durch andere ersetzt werden. Hierzu benötigt man jedoch Zeit und bewusstes Einüben des neuen Verhaltens.

**Wie könnten wir unser Belohnungszentrum dafür nutzen, spürbar mehr Erfolg bei unseren persönlichen Zielsetzungen zu haben?**

Unser Belohnungssystem beeinflusst unsere Entscheidungen, indem wir bei Belohnungen Hochgefühle oder Wohlbefinden erleben. Hierbei wird der Neurotransmitter Dopamin, das Glückshormon, ausgeschüttet. Aus diesem Grund wird unser Impuls stärker, diese Handlung zu wiederholen. Es gibt kurzfristige und langfristige Belohnungen. Wenn man die Wahl hat, ein sofortiges Wohlgefühl zu erreichen oder erst später ein positives Gefühl zu bekommen, entscheidet sich der Mensch überwiegend für das sofortige, aber nur kurzfristige Gefühl. Wenn man lernt, sich für langfristige Belohnungen zu entscheiden, fühlt man sich über einen langen Zeitraum ausgeglichen, im Gesamten besser, spürt vermehrt Energie.

**Welche abschließenden Tipps zur persönlichen Bilanz und Motivation – nicht nur zum Jahreswechsel – möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?**

Für mich steht außer Frage, dass es einfacher ist, etwas Neues zu beginnen, als etwas Altes aufzugeben. Man sollte sich ausreichend Zeit nehmen, um über seine Ziele nachzudenken und diese dann selbstbestimmt festlegen. Stellen Sie sich mit Optimismus den realistischen Herausforderungen – und vor allem: Glauben Sie an sich! **Infos und Kontakt unter: [www.diepsychologin.com](http://www.diepsychologin.com)**