

Rems-Murr-Rundschau Ich sollte und könnte: So wird's nichts!

Klare Ziele statt bloß Vorsätze / Nach 21 Tagen kapiert das Gehirn: Aha, neue Gewohnheit

ZVW



Gemach, gemacht: Zu viele gute Vorsätze verarbeitet das Gehirn nicht. Ein klares, erreichbares Ziel reicht für den Anfang - und verspricht mehr Erfolg als unrealistische Wischiwaschi-Vorsätze. Bild: Habermann Foto: ZVW

Schorndorf. Neues Jahr, neues Glück. Zehn Kilo abspecken, täglich Sport treiben, nie wieder rauchen. Hihi, ein Witzle - jeder weiß, das klappt eh nie. Gegen gute Vorsätze - oder besser: klare Ziele - spricht dennoch nichts.

Der Mensch hält sich zuweilen für ein gar wunderbares Wesen. In Wahrheit sind seine Möglichkeiten begrenzt. Sobald er - nur als Beispiel - mehr als nur einen einzigen Vorsatz fürs neue Jahr fasst, „hat das Gehirn Gulasch im Kopf“: Marion Uhse, Diplom-Pädagogin und selbstständige Fachfrau für Coaching und Supervision aus Schorndorf, hält nichts von Im-neuen-Jahr-mach-ich-alles-anders-Plänen. In ihrem Vortrag „Vorsätze fürs neue Jahr einmal anders“ zeigte sie jüngst in Schorndorf Alternativen auf: Klar formulierte Ziele versprechen mehr Erfolg als Wischiwaschi-Vorsätze - allerdings nicht unbedingt im Januar. So kurz nach Weihnachten und noch mitten in der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen eher reif für die Couch als für ein neues Leben.

Klare, messbare Ziele hören sich in etwa so an: Ende April wiege ich fünf Kilo weniger. Am 15. September nehme ich am Halbmarathon-Lauf teil. Ich bin Nichtraucher ab 1. März. Fehlt noch die Entscheidung, welches von diesen Zielen der Mensch erwählt, denn mehr als eins auf einmal soll's nicht sein, sagt Marion Uhse. Das Ziel in überschaubare und vor allem realistisch erreichbare Einzelschritte zerlegen, Belohnungen fürs Erreichen jedes Teilziels planen, Ziele schriftlich fixieren, sich bildlich vorstellen, wie sich freieres Durchatmen und gesteigerte Fitness anfühlen - all das hilft.

Als meist zum Scheitern verurteilt, gelten indes die üblichen guten Vorsätze: Ich sollte mal ein bisschen abspecken. Etwas mehr Sport zu treiben, wär nicht schlecht. Ich könnte mir mal mehr Zeit für die Familie nehmen. Etwas weniger Stress täte mir gut, gesunde Ernährung auch.

Wetten, so wird's nichts?

Der Witz bei Vorsätzen wie diesen: Kaum mehr als die Hälfte jener, die solcherart planen, glaubt selbst an den Erfolg. Nur zwölf Prozent ziehen durch, was sie zum Jahreswechsel an Vorsätzen fassten.

Der Mensch scheut gern Veränderung. Das hat mit Ängsten zu tun: So

schön sicher fühle ich mich in meinem eng begrenzten Gewohnheitsrahmen. Wie riskant ist es, den Rahmen zu verlassen; wer weiß, was draußen droht. Also lieber sagen „geht nicht“ statt „oh, wie interessant, probier ich mal.“

Ein kleiner Test am Rande, einfach und verblüffend: Verschränken Sie mal Ihre Arme vor der Brust. Ja, genau. Und jetzt noch mal: Verschränken Sie mal Ihre Arme andersrum. Den oberen Arm unten und andersrum.

Und? Wie fühlt sich das an?

Ungewohnt. Aber geht.

Na also.

Schule zum Beispiel funktioniert so leider nicht, bedauert Marion Uhse: Wer was nicht weiß, wird nicht freudig ausrufen, Mensch, toll, da kann ich was ganz Neues lernen, mir neue Fertigkeiten aneignen, mich voller Elan weiterentwickeln. Wer was nicht weiß, kriegt eine schlechte Note und ein schlechtes Gefühl.

Das lässt sich ändern; mit der Planung fängt's an: Wie krieg' ich es hin, mein Ziel zu erreichen? Durchhaltevermögen ist vonnöten - aber in überschaubarem Ausmaß. Denn es dauert nur 21 bis 30 Tage, dann hat das Gehirn kapiert: okay, neue Gewohnheit. Merken.

Ein guter Vorsatz, nein, ein klares Ziel, könnte demnach lauten: 21 Tage lang - am Stück - nicht jammern, nicht klagen, nicht schimpfen, nicht kritisieren. Oh - das wird schwer.

Noch so ein Trick: das „magische Briefexperiment“. Das geht so: Sieben Wochen lang jeden Tag zehn bis 20 Minuten lang aufschreiben, wie das Leben aussehen würde, sollte sich alles absolut optimal entwickeln. Die eigenen Stärken auflisten, Stichworte genügen. Der Inhalt darf sich ruhig wiederholen; alle Gedanken an die Schmutzwäsche und den

Einkaufszettel sollten indes in diesen zehn Minuten draußen bleiben. Solch ein Experiment wirkt wie eine „schriftliche Meditation“, erklärt Marion Uhse. Die Chancen stehen gut, dass wahr wird, was geschrieben steht.

Wieso stellen Menschen sich so oft selbst ein Bein?

Allerdings: Der Verstand steuert den Menschen nur zu einem ganz kleinen Teil. Das Unbewusste, die Lebensgeschichte, die Prägungen aus der Kindheit, die Beziehungen innerhalb der Familie spielen eine so große Rolle, dass selbst dem Klügsten oft nicht klar wird, auf welche Weise und warum er sich ständig selbst ein Bein stellt. Marion Uhse spricht vom „unbewussten Lebensplan“, vom „inneren Autopiloten“, den besser ins Auge fasst, wer eingefahrene Verhaltensmuster entschlüsseln und verändern will.