

Schorndorf Echte Ziele statt Vorsätze entwickeln

Nur wenn der Wunsch zur Veränderung einem echten Bedürfnis entspricht, lässt er sich auch umsetzen

Michaela Kölbl



Marion Uhse weiß: Wie wir uns verhalten, hat viel mit pränataler und frühkindlicher Prägung zu tun. Da werden die verschiedenen Situationen des Lebens mit positiven oder negativen Erfahrungen gekoppelt. *Foto: Alexandra Palmizi*

Schorndorf. Na, liebe Leserinnen und Leser, haben Sie schöne Neujahrsvorsätze? Gesünder essen, mehr Sport, weniger Internet? Und sind Sie noch dabei oder sind Sie schon gescheitert? Nur zwölf Prozent der Vorsätze halten bis zum nächsten Jahr, sagt eine britische Studie. Diplom-Pädagogin Marion Uhse weiß warum: Nur wenn der Vorsatz in Wirklichkeit ein ernsthaftes Ziel ist, das einem echten Bedürfnis entspricht, hat er eine Chance auf Umsetzung.

„Wenn Sie abnehmen wollen, weil Sie meinen, dass die Gesellschaft das von Ihnen verlangt oder weil Sie meinen, dass Sie dann einen Partner finden, bringt das nichts“, erklärt die Pädagogin, die auch als Coach arbeitet. Anders sieht es aus, wenn jemand Gewicht verlieren will, weil es beispielsweise gesundheitlich notwendig ist und er ein positives Gefühl zum Ziel entwickeln kann und nicht muss. Er wird eine andere Motivation aufbringen als jemand, der sich in Wirklichkeit mehr Selbstbewusstsein oder Liebe wünscht und deshalb nach einem schlankeren Ich strebt. „Sie müssen sich ehrlich fragen, welches ernsthafte Bedürfnis hinter Ihrem Vorsatz steckt.“ Das sei schon der erste Schritt, der wesentlich beim Umsetzen neuer Ziele ist – die eigene Aufmerksamkeit steuern und sich aufs Wesentliche fokussieren. Am Ende bleiben keine seichten Vorsätze übrig, sondern ernsthafte Ziele, die das eigene Leben verbessern werden, sobald sie erreicht sind.

Sich selbst kennenlernen, Ersatzbefriedigungen abschaffen

Als Nächstes müssen Veränderungswillige lernen, ihre Emotionen und Stimmungen zu steuern. Wer kennt ähnliche Situationen nicht? Wer eigentlich Schlaf oder Bewegung braucht, greift zum Wein, zur Fernsehfunkel oder zur Chipstüte. Konsum statt Achtsamkeit auf die eigentlichen Bedürfnisse. Wer im Grunde Kontakte zu anderen aufbauen will und nicht gelernt hat, wie, greift zum sozialen Schmiermittel Alkohol. Da wird er so locker und kommt leicht ins Gespräch. Andere vertiefen

sich zur Ersatzbefriedigung der Grundbedürfnisse in Medien, kaufen um des Kaufens willen – und missachten dabei die eigentlichen Bedürfnisse, die sie antreiben. Um aus diesen Mechanismen auszubrechen, müsse man sich selbst erst einmal besser kennenlernen: Wie fühlen sich die Grundemotionen an? Angst, Freude, Überraschung, Ärger, Trauer, Verachtung? Welche Reflexe löst das in mir aus? Das, so erklärt es Marion Uhse, habe viel mit dem Teil unserer Persönlichkeit zu tun, von dem wir kaum etwas wissen. Pränatale Prägungen, frühkindliche Erfahrungen – all das schlage sich noch beim Erwachsenen in bestimmten Gefühls- und Verhaltensmustern nieder.

Wer seine echten Bedürfnisse kennt und seine Emotionen einigermaßen im Griff hat, muss nun noch Selbstvertrauen und Durchsetzungsstärke entwickeln. Uhse spricht von einer Selbstwirksamkeitshoffnung. Wie der Einzelne damit ausgestattet ist, habe ebenfalls viel mit frühkindlichen Erlebnissen und der gesamten Biografie zu tun: Kann ich in der Welt etwas verändern? Ist es relevant, was ich tue? Ist die Welt grundsätzlich gut? Wer daran nicht glaubt, für den wird es schwierig, auf eigene Faust neue Ziele zu erreichen. Da wäre professionelle Hilfe gut.

Als nächster Schritt ist eine vorausschauende Planung mit kreativen Problemlösungen nötig. „Ohne eine Verschriftlichung wird das schwierig“, erklärt die Psychologin. Dabei sei es wesentlich, sich einen umsetzbaren Plan mit kleinen Schritten zu machen. Die Etappen sowie das endgültige Ziel sollten eindeutig und klar formuliert sein. (Zum Beispiel: Am Ende des Jahres wiege ich 75 Kilogramm). Die Zielerreichung müsse messbar und positiv formuliert sein. Negativformulierungen sind fürs menschliche Hirn verwirrend. Wer nicht an einen rosafarbenen, fliegenden Elefanten denken soll, wird mindestens eines dieser Exemplare vor seinem geistigen Auge vorbeifliegen sehen. Garantiert. Und noch etwas: Das Ziel muss realistisch zu erreichen und zeitlich festgelegt sein. Womöglich auftretende Widerstände und Hindernisse sollten ebenso mit einberechnet werden wie mögliche Handlungsmethoden, wenn sie

aufzutreten.

Übrigens: Die Sache mit dem Emotionsmanagement ist etwas, was fortwährend passiert. Immer wieder neu muss sich der Mensch mit Veränderungswunsch motivieren und selbst regulieren. Etwa einen Monat dauere es, bis neue Handlungsgewohnheiten eingeübt seien. Dabei sollte man sich immer nur um eine neue Gewohnheit zur gleichen Zeit kümmern. Wer durchhält, wird belohnt. Nach 20 bis 30 Tagen hat sich ein neues Muster im Gehirn etabliert, erklärt Marion Uhse. Dann werde es einfacher, das neue Muster umzusetzen als das alte. Aber noch etwas: Wer stolpert, muss wieder aufstehen. Scheitern muss verziehen werden, um dann den Plan weiterzuverfolgen.