

## **Podcast: Gute Vorsätze schaffen oder scheitern**

Da ist es nun: ein neues Jahr hat begonnen und neue gute Vorsätze werden sich vorgenommen! Mehr bewegen, gesünder essen, weniger Stress, weniger Arbeiten oder aufhören zu rauchen, um mal die beliebtesten guten Neujahrsvorsätze zu erwähnen. Das neue Jahr ist für viele Menschen wie ein Stichtag, sich zu verändern, an sich zu arbeiten und sich zu verbessern.

Eingeschliffene Verhaltensweisen werden überdacht und neue, ambitionierte Pläne geschmiedet. Das ist natürlich zum einen gut - doch zum anderen werden viele schon nach kurzer Zeit von der Realität eingeholt und alle Vorsätze werden wieder über Bord geworfen.

Im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit hat das Forsa-Institut seit 2006 bundesweit mehr als 3000 Männer und Frauen befragt. Knapp 40 Prozent der Befragten machen sich jedes Jahr Vorsätze. Doch mindestens die Hälfte oder - nach einer Untersuchung des Britischen Psychologen Richard Wiseman - fast 90 Prozent schaffen es nicht, diese auch umzusetzen.

### **Doch warum ist das so?**

Um einen Vorsatz wirklich umzusetzen, bedarf es einer gewissen Willensstärke und die ist in der Großhirnrinde direkt hinter der Stirn lokalisiert, dem so genannten präfrontalen Kortex.

Diese Gehirnregion ist aber nicht nur für die Willensstärke allein zuständig, sie ist auch am Kurzzeitgedächtnis, an der Fähigkeit sich auf etwas zu fokussieren, und an der Lösung abstrakter Probleme beteiligt und wahrscheinlich noch an vielem mehr. Der präfrontale Kortex ist also ziemlich beschäftigt. Auf diesen Fakt zielte ein Experiment an der Stanford University in Kalifornien ab. Der Neuromarketing-Professor Baba Shiv teilte mehrere Dutzend Studenten in zwei Gruppen: Die eine musste sich eine zweistellige Zahl merken, die andere eine siebenstellige. Dann bot man den Studenten zwei Snacks zur Auswahl an: ein Stück Schokoladentorte oder ein Schälchen Obstsalat.

Die Studenten, die sich die siebenstellige Zahl merken sollten, griffen mit nahezu zweifach höherer Wahrscheinlichkeit zur Schokoladentorte als die Versuchspersonen mit der zweistelligen Zahl. Professor Shiv interpretiert das so, dass der präfrontale Kortex mit dem Merken der siebenstelligen Zahl so ausgelastet war, dass er die Willenskraft nicht mehr aufbringen konnte, den gesunden dem ungesunden, kalorienreichen Nachtisch vorzuziehen. Wenn das stimmt, würde es bedeuten, dass unsere Willenskraft so schwach und

der präfrontale Cortex so ausgelastet ist, dass schon 5 Bits zusätzlicher Information ausreichen, um uns gute Vorsätze über Bord werfen zu lassen.

Dieses kleine Experiment zeigt, dass wir nicht unsere mangelnde Disziplin verantwortlich machen sollten, wenn wir unsere Vorsätze nicht einhalten, sondern dass unsere Willenskraft einfach aufgrund der Natur unseres Gehirns nicht stark genug ist.

Also irgendwie beruhigt das gerade sehr mein Gewissen. Aber wie stark ist jetzt meine Willenskraft?

Professor Roy Baumeister, ein Psychologe der Florida State University, sieht Willenskraft wie eine Art Muskel, der gestärkt werden kann, indem man ihn trainiert. Er bat eine Gruppe von Studenten, zwei Wochen lang auf eine bessere Körperhaltung zu achten, und brachte sie so dazu, auf diesem Gebiet mentale Disziplin zu trainieren. Diese Studenten zeigten danach deutlich bessere Werte bei der Messung ihrer Selbstkontrolle als Versuchspersonen, die nicht auf Ihre Körperhaltung geachtet hatten.

Und jetzt, wo wir wissen, warum es meist nicht funktioniert gute Vorsätze umzusetzen, widmen wir uns erst mal der Stärkung der Willenskraft.

Das Mediterana Expertenteam möchte Ihnen dazu 5 Hinweise bzw. Möglichkeiten an die Hand geben. Vielleicht ist das ein oder andere für Sie ein guter Ansatz oder Hilfe

1.

Verbessern Sie Ihren Schlaf oder meditieren Sie sogar. Denn es ist bewiesen, dass sich der Bereich im Gehirn, welcher verantwortlich ist für das Merken unserer Ziele und Werte, vom Schlaf beeinflussen lässt. Wenn Sie unter Schlafentzug leiden, senkt sich automatisch die Erinnerungsfähigkeit.

2.

Seien Sie nicht so streng mit sich! Je strenger oder härter Sie zu sich selbst sind und sich bestrafen, wenn Ihre Willensstärke nicht ausgereicht hat, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie beim nächsten Mal wieder versagen. Gehen Sie also nicht so hart mit sich ins Gericht und seien Sie mit sich selbst verzeihlicher...netter...lieber... menschlicher. So wird das erneute Versagen der Willenskraft unwahrscheinlicher.

3.

Identifizieren Sie sich mehr mit sich selber und Ihren Zielen. Desto öfters treffen Sie Entscheidungen, die langfristig positive Auswirkungen bringen werden.

4.

Sehen Sie das eigene Scheitern vorher! Viele Studien beweisen, dass Menschen, die ihre Erfolge dauerhaft verfolgen, letztendlich fauler sind und sich mehr Auszeiten gönnen. Die Menschen aber, die ihre Misserfolge nicht ausschließen, leiden weniger unter Rückschlägen. Versuchen Sie also Fehler zu akzeptieren und aus ihnen zu lernen!

5.

Trainieren Sie Ihre Toleranzgrenze! Die Leute, die ihre Emotionen und unangenehme Situationen besser im Griff haben, tendieren dazu, langfristig ihre Ziele zu erreichen. Achten Sie also genau auf Ihr Körpergefühl und lernen Sie das unangenehme Gefühl auszuhalten bzw. stärken Sie Ihr Bewusstsein für Ihren Körper.

Die amerikanische Psychologin und Autorin Kelly McGonigal sagt darüber hinaus, dass wir Menschen in den Momenten, in denen wir verzweifelt sind und dringend Willensstärke brauchen, einen Kampf führen zwischen zwei verschiedenen Kräften: die kurzfristige und die langfristige Kraft.

In Momenten mit wenig Energie und viel Stress, haben wir automatisch wenig Willenskraft und dann gewinnt die kurzfristige Kraft den Kampf mit der Konsequenz, dass wir aufgeben.

Die Lösung kann also nur sein, dass wir uns mit der langfristigen Kraft anfreunden und wir uns mit ihr identifizieren. Willenskraft zu üben, scheint zwar möglich zu sein, doch - sehen wir der Wahrheit ins Gesicht - allein so werden wir die guten Vorsätze nicht durchhalten.

**Vielleicht helfen uns aber die weiteren Tipps:**

**Nehmen Sie sich nur einen einzigen Vorsatz vor - nicht mehrere**

Wenn das Gehirn schon von ein paar Ziffern überfordert ist, wie viel mehr wird es überfordert sein, wenn wir uns mehrere Projekte gleichzeitig vornehmen. Auf diese Weise können wir uns auf kein Ziel zu 100% konzentrieren und dadurch verlieren wir schnell den Fokus.

Also – Nehmen Sie sich stattdessen lieber nur einen Vorsatz vor und setzen Sie alles daran, diesen auch zu erreichen.

### **Setzen Sie sich ein erreichbares Ziel**

Ein Vorsatz wie "Im nächsten Jahr möchte ich abnehmen" ist viel zu unspezifisch und wird mit Garantie in die Hose gehen. Es ist erfolgversprechender, sich kleine, erreichbare wie auch konkrete Ziele zu setzen und so in überschaubaren Einzelschritten letztlich zum Ziel zu kommen. Diese schrittweise Veränderung Ihrer täglichen Routine vermittelt Ihnen immer wieder kleine Erfolgserlebnisse und vor allem das Gefühl, jederzeit die Kontrolle zu haben. Es ist ratsam sich aufzuschreiben, was das große Ziel ist, das Sie erreichen möchten und dieses in kleine Zwischenziele inklusive Deadlines zu zerlegen. Sie wollen beispielsweise mehr Sport machen? Hier wäre eine Idee: Melden Sie sich für einen 5 oder 10km-Lauf an und mache Sie sich einen Plan, wie Sie bis zu diesem Event oder dieser Herausforderung fit genug werden, um ins Ziel zu kommen.

### **Erhalten Sie Ihre Motivation durch Belohnungen**

Das wichtigste ist: Verwenden Sie Ihre Vorsätze nicht als Knüppel, um sich irgendwo hin zu treiben. Blenden Sie eher die negativen Aspekte Ihres Vorhabens aus und konzentrieren Sie sich darauf, was diese kleinen Veränderungen in Ihrem zukünftigen Leben Gutes bringen werden. Belohnen Sie sich dann für jeden erfolgreichen Schritt, jeden kleinen Sieg. Das ist wichtig für Motivation und Ihr Selbstbewusstsein. Denn auch bei kleinen Zwischenerfolgen schüttet das Gehirn Dopamin aus, das die Motivation und den Antrieb immer wieder aufs Neue fördert. Das im Volksmund als Glückshormon betitelte Dopamin ist ein wichtiger, überwiegend erregend wirkender Neurotransmitter des zentralen Nervensystems.

Haben Sie gute Vorsätze? Bzw. wie wir jetzt gelernt haben, haben Sie jetzt nun einen konkreten Vorsatz im Kopf?

Spitzenreiter der guten Vorsätze ist laut der DAK Gesundheit "Stress abzubauen"

**. 62% der Deutschen nehmen sich vor Stress zu vermeiden oder entspannter den Alltag zu gestalten.**

Zu hohe Erwartungen an sich selbst, Zeitdruck, Konflikte, kaum Raum für Kreativität in der Arbeit – Stressauslöser gibt es viele. Der erste Schritt dagegen besteht darin, die Ursachen zu erkennen und dann gegen sie anzusteuern. Vielen Menschen fällt es außerdem schwer abzuschalten. Individuelle Entspannungstechniken helfen dann. Zu diesem Thema haben wir auch einen schönen Podcast gemacht - hören Sie mal rein!

Und ich möchte Ihnen gerne an dieser Stelle nahelegen, kommen Sie regelmäßig in die Mediterana Saunalandschaft oder Therme und geben Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist die Ruhe und die Entspannung, die benötigt wird, um dem stressigen Alltag zu entfliehen. Bzw. gehen Sie regelmäßig in Ihre Liebingsauna in Ihrer Nähe. Dazu haben wir auch einen schönen Podcast gemacht mit dem Titel Stress abbauen durch Wellness – hören Sie einfach mal rein!

### **Platz 2 der Deutschen und Ihren Vorsätzen ist sich mehr Zeit für Freunde und Familie zu nehmen.**

Hier müssen Sie eine ganz persönliche Strategie entwickeln. Vielleicht hilft es daheim das Geschäftshandy mal für zwei Stunden auszuschalten. Oder auch mal Nein zu etwas oder jemanden zu sagen. Ein regelmäßiger Spieleabend zum Beispiel, an dem alle zusammen Spaß haben und lachen können, ist auch gut planbar. Sicher fällt Ihnen etwas ein, was zu Ihnen und Ihren Lieben passt.

### **Platz 3 ist sich mehr zu bewegen.**

Dreimal die Woche Sport treiben ist ideal. Das schaffen Sie nicht? Das verstehe ich gut! Deswegen fangen Sie einfach klein an. Dreimal wöchentlich ein kleiner Spaziergang á 15 Minuten. Das ist ein Anfang. Und zu zweit fällt Bewegung oft leichter. Vielleicht ist dieses konkrete Ziel eine Motivation für Sie: „Ich gehe Montag, Mittwoch und Samstag 15 Minuten spazieren“ oder „Ich nehme ab sofort immer die Treppe statt den Aufzug“.

### **Dann haben wir noch den beliebten Vorsatz Gesünder essen**

Wenig Süßes und Fett, viel Obst und Gemüse, nicht so oft Wurst und Fleisch... Fangen Sie ganz klein an. Schon ein Stück Obst täglich trägt zu einer gesunden Ernährung bei. Also jeden Tag einen Apfel oder eine Banane mitnehmen. Für die Fleischliebhaber: Einen fleisch- oder wurstfreien Tag pro Woche einlegen. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung und gibt ein gutes Gefühl. Durch Ihr gestärktes Körperbewusstsein, wie Anfangs erwähnt, werden Sie den Unterschied schnell merken. Vorteilhaft ist außerdem, wenn Sie Ihre Ziele nicht alleine verfolgen. Gesünder zu essen fällt leichter, wenn der Rest der Familie mitzieht. So müssen Sie für sich nicht extra kochen.

### **In Verbindung dazu möchte ich das berühmte Abnehmen nicht unerwähnt lassen!**

Ernährungsexperten sagen ja, dass all die Diäten nicht auf Dauer helfen abzunehmen. Stecken Sie sich also lieber ein kleines realistisches konkretes Ziel, zum Beispiel „Ich will bis Ende März zwei Kilogramm weniger wiegen“. Überprüfen Sie dann Ihre Essgewohnheiten und versuchen Sie Kleinigkeiten zu ändern, die Ihnen nicht weh tun.

Unser Mediterana Experten-Fazit für Sie ist:

Eine kleine bewusste Veränderung, die Sie motiviert Ihr persönliches Ziel zu erreichen, kann schon ganz viel bewirken. Sie erleben Ihre eigene Willensstärke neu und treten sich selber mit Stolz gegenüber! Das wiederum kann zu neuen Zielen führen – ein Kreislauf des Erfolgs und des Glücks. Ob zu Jahresbeginn oder zu einem anderen Zeitpunkt entscheiden Sie – wann auch immer, gehen Sie es gelassen an. Und denken Sie dran: Sie tun es für SICH! ;)

Also: Starten Sie jetzt!

Ich drücke Ihnen die Daumen für die Umsetzung Ihres Vorsatzes und bedanke mich für Ihr aufmerksames Zuhören.