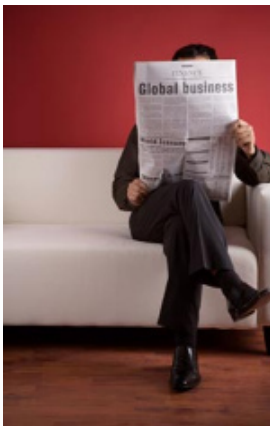


# Die lieben guten alten Vorsätze

Seite 1/4



*... und  
wie man  
sie erfolgreich  
meistert*

*Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, warum man sich gute Vorsätze setzt und warum gerade immer um die Silvesterzeit herum?*

Die guten Vorsätze haben etwas mit dem Streben nach dem „guten“, „richtigen“ Leben zu tun. Jeder Mensch möchte ein „gutes“ Leben haben und versucht mit Hilfe von „neuen“ Lebensweisen dem „guten“ Leben ein Stück näher zu kommen. Besonders zwischen den Jahren kehren die Menschen in sich, ziehen Bilanz des (fast) vergangenen Jahres und haben neue Ziele im Blick.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gehören Sie zu den rund 40% der Deutschen, die sich gute Vorsätze für das neue Jahr vorgenommen haben? Stehen auf ihrer Liste auch Vorsätze wie: Ich möchte Stress vermeiden und entspannter leben, ich möchte mehr Zeit mit der Familie verbringen oder endlich wieder Sport treiben? Aber auch der Start einer Diät oder weniger Alkohol sind laut einer Forsa-Umfrage beliebte Pläne für das neue Jahr. Vielleicht können Sie sich auch an die Vorsätze aus dem letzten Newsletter erinnern? Dort haben wir Ihnen zu neuen Anhaltspunkten im Privatleben, aber auch im Beruf geraten. Im Berufsleben können gute Absichten wie folgt aussehen: Ich will nicht mehr so träge sein oder ich will neue Aufgaben übernehmen. Wie Sie sehen, gibt es also unzählige gute Vorsätze, die man sich setzen kann.

## *Die Herkunft der guten Vorsätze*

Folgt man den Forschern und Historikern, haben unsere guten Vorsätze ihre Wurzeln in der christlichen Tradition. Das christliche Gedanken-gut von Sünde und Reinheit soll die Entwicklung mitgeprägt haben. Um die menschlichen „Laster“ loszuwerden, tat man damals Buße und ging zur Beichte. Besonders um die Osterzeit, dem kirchliche Jahresanfang, besann man sich auf seine Sünden und versprach Gott Besserung. Als die Kirche einen kleineren Stellenwert im Leben der Menschen einnahm und die Beichtvorschriften immer mehr verschwanden, spielte das eigene Gewissen eine zunehmend größere Rolle. So setzte nicht mehr die Kirche die „Vorsätze“, sondern die Menschen sich selbst. Anfang des 20. Jahrhundert – so vermuten Wissenschaftler – haben sich unsere heutigen guten Vorsätze entwickelt, die jedoch wenig mit Gott zu tun haben.

# Die lieben guten alten Vorsätze

Seite 2/4

## *Ehrlichkeit währt am längsten*

Die wesentliche Frage, die man sich nun stellen muss ist, wie erreiche ich diese Ziele? Denn gute Vorsätze sind eigentlich nichts anderes als sich selbst gesetzte Ziele. Und genau da, fängt der Schlamassel an. Es geht vor allem um die Frage: Warum setze ich mir diese Ziele? Möchte mein Ehepartner, dass ich mehr in meine Karriere investiere und mehr Gehalt bekomme, oder möchte ich das. Es geht also um den Blick in das Innere. Erst wenn die intrinsische Motivation (die eigene, innere Motivation) gegeben ist, lässt sich beurteilen, ob der Vorsatz Aussicht auf Erfolg hat. Ein stärkeres Engagement im Beruf ist auf jeden Fall mit Anstrengungen verbunden. Man muss von seinem eigenen Vorsatz überzeugt sein, um diese Beschwerden auf sich zu nehmen und auch zu schaffen. Erst dann hat diese Absicht eine Aussicht auf Erfolg.

## *Und da war doch noch: der innere Schweinehund*

Den „inneren Schweinehund“, ja, dieses unbeliebte Tier kennen wir doch alle. Keiner weiß, wie er aussieht, und doch haben ihn schon alle erlebt. Er schleicht sich heimlich an und nistet sich schön im Hirn ein. Gemeint sind natürlich mit dem inneren Schweinehund alte Gewohnheiten, die sich nicht vertreiben lassen wollen oder schnell wieder kommen. Psychologen und Hirnforscher haben nun herausgefunden, wie sich alte Gewohnheiten in unserem Gehirn

festsetzen und warum sie sich so schlecht ändern lassen. Vorweg erst einmal die gute Nachricht: Der Schweinehund lässt sich austricksen! Der Trick geht wie folgt: An die Stelle der alten Gewohnheit muss eine neue Gewohnheit treten, die sich wirklich im Gehirn verankert. So leicht sich dieses Vorhaben auch anhört, so schwer ist es. Denn dieser „Umwandlungsprozess“ dauert laut den Forschern mindestens sechs Monate. Die Devise lautet also: Durchhalten und Kämpfen. Ohne Disziplin und festem Willen geht es leider nicht. Um ein Ziel zu erreichen, muss man einen oft auch steinigen Weg gehen. Wenn man sich dies bewusst macht, ist es weniger schlimm.

## *Die schwachen Momente*

Für die schwachen Momente, die einen denn doch hin und wieder überkommen, ist es wichtig, gute Gründe zum Durchhalten zu haben und diese auch abrufen zu können. Stellen Sie sich Ihre gesetzten Wünsche und damit verbundenen Ziele vor und belohnen Sie sich für eine anstrengende Woche im Büro zum Beispiel mit einem Wellnessstag. So können Sie auch gleich mehrere gute Vorsätze, in diesem Fall mehr Engagement im Beruf und mehr Entspannung für Ihren Körper, miteinander verbinden. Und noch einen Nebeneffekt bringt das mit sich. Denn je mehr positive Gefühle mit einer Handlung verbunden sind, desto leichter gehen sie von der Hand und desto weniger innere Widerstände melden sich. Man sieht also, der Teufelskreis mit dem Schweinehund lässt sich durchbrechen.

# Die lieben guten alten Vorsätze

Seite 3/4

## *Und jährlich grüßt das Murmeltier*

Sie kennen das Spiel: Same procedure as every year. Am 31.12. werden die guten Vorsätze geschmiedet und spätestens am 2.1. sind sie wieder vergessen oder gar gebrochen. Die liegen gebliebenen Schokoladenweihnachtsmänner waren dann doch zu verführerisch, um mit der Diät durchzuhalten.

## *Gute Ziele sind SMART*

Damit das jährliche Murmeltier keine Chance hat, hilft es die guten Vorsätze schriftlich festzuhalten. Die folgende sogenannte SMART-Methode unterstützt Sie dabei, die Ziele nach bestimmten Kriterien zu formulieren.

- *Spezifisch (konkret)*  
Wichtig ist es, um den Erfolg der neuen Vorsätze zu gewährleisten, dass Sie sich konkrete Ziele setzen. „Ich will eine neue Sprache lernen“ ist nicht konkret genug. Sicher schieben Sie dieses Vorhaben das ganze Jahr vor sich her – nach dem Motto: Das Jahr ist ja noch lang. Wenn Sie sich jedoch konkrete und detaillierte Ziele notieren, wie „Ich möchte Spanisch lernen, melde mich in der Volkshochschule zum Anfängerkurs am Dienstag an“ ist der Erfolg Ihres guten Vorsatzes viel wahrscheinlicher.
- *Messbar*  
Wie messen Sie nun, dass ihr Vorsatz „Spanisch lernen“ auch erfolgreich war? Ein

messbares Ziel könnte eine erste Sprachprüfung im Sommer sein.

- *Attraktiv*  
Das Ziel muss akzeptabel, attraktiv oder motivierend sein. Was kann man mit der neuen Sprache alles anstellen? Endlich im Spanienurlaub das Abendessen in der Landessprache bestellen oder in der Firma punkten oder sogar einen beruflichen Sprung ins Ausland wagen? Gestalten Sie Ihr Ziel so attraktiv wie möglich.
- *Realistisch*  
Ihre Ziele sollten keine Utopien, sondern erreichbare Zukunftsperspektiven darstellen. Dass Sie Ihre Spanischkenntnisse nicht innerhalb eines Jahres auf das Niveau einer Muttersprache bringen können, sollte Ihnen bewusst sein. Überfordern Sie sich nicht mit Ihren Zielen.
- *Terminbezogen*  
Unbestimmte Zeitbegriffe wie „in diesem Jahr“ lassen Ihre guten Vorsätze schnell im Sand verlaufen. Setzen Sie sich klare Zeiträume, beispielsweise den Sommersemesterkurs an der VHS von April bis Juli. So schaffen Sie sich selbst eine zeitliche Verbindlichkeit.

## *Erhöhung der extrinsischen Motivation*

Zusätzlich können Sie noch Ihre Familie, Freunde oder Bekannten mit einbeziehen, in dem Sie ihnen von ihren Plänen erzählen. So schaffen Sie

# Die lieben guten alten Vorsätze

Seite 4/4

nach außen eine Verpflichtung, die Ihre extrinsische Motivation (äußere Gründe bzw. Konsequenzen, die auf die Motivation einwirken) stärkt.

## *Nicht zu viel auf einmal*

Beachten Sie auch, dass Sie sich nicht zu viele Ziele auf einmal setzen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Kapazität zur Umsetzung begrenzt ist. Es liegt also nicht an Ihnen, wenn Sie fünf parallele Ziele nicht erreichen. Gehen Sie noch einmal in sich und priorisieren Sie Ihre Ziele. Ist es Ihnen wichtiger, sich in der Firma mehr zu engagieren und mehr Fortbildungskurse zu absolvieren, oder möchten Sie mehr Zeit mit Ihrer Familie verbringen. Machen Sie sich auch die möglichen Zielkonflikte bewusst. So vermeiden Sie Misserfolge.

## *Unterstützung von außen*

Oft erreicht man die gesetzten Ziele oder Vorsätze nicht allein. Eine erfahrende Begleitung und Unterstützung, beispielsweise in Form eines Zeitmanagement-Seminars oder eines individuellen und persönlichen Coachings, können bei dem Erreichen Ihrer Ziele hilfreich sein. Die Heinrich Roth Unternehmensberatung unterstützt Sie gerne bei all Ihren Herausforderungen und steht Ihnen als kompetente Beratung zu Verfügung.

Wir hoffen, Ihnen einen kleinen Überblick über das Themengebiet „gute Vorsätze“ gegeben zu haben. Auch wenn Sie nicht zu den 40% gehören, die sich Vorsätze vornehmen, ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen, Wünschen und Gedanken für die Zukunft sinnvoll. Wenn Sie sich Ihrer Vorstellungen bewusst werden und wissen, was Sie möchten, gehen Sie einen Schritt auf ein „gutes“ Leben zu – so wie Sie es möchten.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.Heinrich-Roth.com](http://www.Heinrich-Roth.com)

© Copyright  
Diese Ausarbeitung ist geistiges Eigentum der Heinrich Roth Unternehmensberatung, Gießen. Jede Verwendung der Konzeption - auch in Auszügen - darf nur mit schriftlichem Einverständnis der Heinrich Roth Unternehmensberatung erfolgen.