



Altes beenden, Neues beginnen

Das Jahr 2020 geht zu Ende. Für viele war es ein sehr schwieriges Jahr, geprägt von Verzicht, Verordnungen und oft auch Einsamkeit. Umso mehr setzt man die Hoffnung in ein gutes Jahr 2021. Vieles war heuer anders, aber vielleicht hat sich nicht alles verändert und wir nehmen uns wie jedes Jahr wieder vor einiges besser oder anders zu machen. Meist schaffen wir es kurze Zeit, dann scheitern wir aber mit unserem Vorhaben. Warum ist das eigentlich so?

Mit dieser Frage beschäftigen sich u.a. schon lange Forscher und Psychologen. Wichtig für eine gute Umsetzung der Vorhaben ist es, den Ablauf von Lernprozessen im Gehirn zu verstehen. Die deutsche Gehirnforscherin Maria Hoffacker vergleicht unser Gehirn mit einem Computer. Sind zu viele Programme gleichzeitig offen, verlangsamt er sich und ist nicht mehr so zielgerichtet.

Als Erstes gilt deshalb: aufräumen und Platz schaffen für Neues. Man sollte sich genau überlegen, was man sich vornimmt. Was will ich tun, was will ich weglassen oder verändern. Je klarer das Ziel formuliert ist, desto leichter kann ich es umsetzen. Es kann hilfreich sein, wenn man die im Laufe des Jahres aufgetauchten Ideen und Vorsätze aufschreibt in dem Moment wo sie einem in den Sinn kommen und dann am Jahresende nochmal durchschaut und hierarchisch ordnet. Dies hilft, um auszusortieren, was sich vielleicht bereits erledigt hat oder im Moment nicht mehr so wichtig scheint.



Es braucht starke Motivationsbilder, die mit allen Sinnen erfasst werden können. Je emotionaler und bildlicher unser Vorhaben ist, umso leichter kann es sich in unserem Geist entfalten und von unserem Gehirn abgespeichert werden. Wenn wir uns z.B. vornehmen mehr Sport zu machen überlegen wir: Was sehe ich, wenn ich mich regelmäßig bewege? Was mache ich konkret? Wie fühlt es sich an? An welchen Tagen, zu welchen Zeiten kann ich mir das einplanen? Was tue ich, wenn das Wetter nicht mitspielt? Habe ich einen Plan B, eine Alternative? Die Vorstellung, wie es am Ende sein wird, wenn wir es schaffen konsequent unser Ziel zu verfolgen, hilft uns an der Sache dran zu bleiben.

Zeit ist der nächste wichtige Punkt im Umsetzen unserer Vorsätze. Es dauert nämlich einige Tage, bis sich das Gehirn an Neues gewöhnt und deshalb braucht es anfangs viel Durchhaltevermögen. Wir können einen Plan machen, bei dem ein Tagesziel festgelegt wird. In kleinen Schritten gelingt die Umsetzung meist leichter. Auch das Verbinden des Vorsatzes mit Etwas Schönerem kann helfen. Ich kann z.B. meinen Vorsatz mit einem Freund/einer Freundin teilen, damit wir uns öfter sehen. Was passiert, wenn wir scheitern? Wichtig ist, dass man es versucht hat. Manchmal braucht man mehrere Anläufe, um etwas durchzuziehen und zu Ende zu bringen. Man muss sich dessen bewusst sein, damit die Enttäuschung am Ende nicht zu groß ist. Und wenn man es nicht schafft, dann kann dies ja schon der erste Vorsatz für 2022 sein: „Etwas zu Ende bringen“

Jeder Tag, an dem ich versucht habe meine Vorsätze durchzuziehen, soll als positive Erfahrung und als ein Annähern an das eigene Ziel gesehen werden.

