

365 Tage Zeit, um Neujahrsvorsätze umzusetzen?

Hand auf Herz: Haben Sie sich letztes Silvester einen guten Vorsatz vorgenommen? Und irgendwann ist er im Alltag untergegangen? Kein Wunder, denn ein Neujahrsvorsatz ist nichts, was sich so nebenbei beim Bleigießen in die Tat umsetzen lässt. Business-Coach Ingeborg Ewald erklärt, welche Profi-Methoden der Zielerreichung auch alltagstauglich sind.

Auf der Hitliste der guten Vorsätze steht seit Jahren unangefochten auf Platz eins: Stress vermeiden oder abbauen. Die Konsequenz daraus folgt sogleich auf Platz zwei: mehr Zeit für Familie, Freunde und sich selbst zu haben. Mehr Bewegung und Sport ist auf der Beliebtheitskala bei den Neujahrsvorsätzen auf Platz drei. Hier hakt Business-Coach Ingeborg Ewald, Inhaberin von Red'haus in Salzburg, ein: „Ein Vorsatz ist etwas Unverbindliches, etwas, was man gerne hätte. Es wird beim Wunsch bleiben, außer Sie machen daraus ein echtes Ziel.“ Für ein Ziel gibt es eine einfache Regel: es muss SMART sein, also spezifisch, messbar, aktuell, realistisch, terminiert. Und möglichst schriftlich fixiert. „Das erhöht die Verbindlichkeit. Es ist wie ein Vertrag mit sich selbst,“ so Ingeborg Ewald.

AUFWAND WIRD UNTERSCHÄTZT.

Die Erfolgswahrscheinlichkeit lässt sich auch mit der 72-Stunden-Regel erhöhen: Wird der erste Schritt innerhalb von 72-Stunden gesetzt, erhöht sich die Chance wesentlich, das Ziel auch zu erreichen. Das Gehirn ist nach einer Zieldefinition in „Hab-Acht“-Stellung, wenn nichts kommt, setzt es sich auch gleich wieder zur Ruhe. Der erste Schritt ist der wichtigste, denn schließlich gibt es immer etwas Anderes zu tun, am besten aus der gewohnten Schublade.

VERSTECKTE SEHNSÜCHTE.

Nur fünf Prozent der Neujahrsvorsätze werden auch tatsächlich erreicht. „Schade“, findet Business-Coach Ingeborg Ewald, denn: „Für uns ist es selbstverständlich, in Beruf und Alltag zu

funktionieren und erfolgreich zu sein. Aber ein Leben im Hamsterrad macht nicht glücklich.“ Viele gute Vorsätze entstehen aus dem diffusen Gefühl heraus, das eigene Leben mehr selbst zu gestalten. „Es ist der jährliche Versuch, sich wieder mehr um die eigenen Sehnsüchte zu kümmern.“

Um Vorsätze zu verwirklichen, braucht man aber keine Excel-Tabellen zu führen oder Aktionspläne aufzustellen – schon gar nicht bei Zielen im privaten Bereich. Ein buntes Plakat oder Post-it am Spiegel und viel Unterstützung im Familien- oder Freundeskreis sind die bessere Wahl. „Bilden Sie in Ihrer Familie einen Zieleclub, holen Sie alle ins Boot und ermuntern Sie sich gegenseitig.“ Und Erfolge dürfen auch gefeiert werden: jeder Schritt auf dem Weg zum Ziel wird belohnt. Sich selber loben und sich eine kleine Belohnung gönnen – das ist eine wirksame Zauberformel. Das persönliche Verwöhnprogramm kann eine Yoga-Stunde sein oder ein Besuch beim Lieblingsitaliener.

Ein langer Atem ist bei der Zielerreichung eines Neujahrsvorsatzes allemal notwendig. Eine Verhaltensänderung ist nicht von heute auf morgen umzusetzen. Und Misserfolge sollten ebenfalls mit eingeplant werden, denn „von Regelverletzungen geht die Welt nicht unter.“ Auch für den Zieleclub ein wichtiger Tipp: „Nichts ist schlimmer als Dauermeckern von außen. Hangeln Sie sich konsequent von Erfolg zu Erfolg. Diese Brille für eine positive Sichtweise sollten sich alle aus dem Zieleclub aufsetzen.“ Das nimmt den Druck, sorgt für die notwendigen Glücksmomente und moti-



„Ein Vorsatz ist etwas Unverbindliches, etwas, was man gerne hätte. Es wird beim Wunsch bleiben, außer Sie machen daraus ein echtes Ziel.“

Ingeborg Ewald,
Inhaberin Red'haus

viert dazu, das Ziel tatsächlich weiter zu verfolgen bzw. zu unterstützen. So stehen die Chancen nicht schlecht, dass die guten Vorsätze zumindest den Februar erleben und dann geht es weiter – Monat um Monat. Am längsten bleibt der Motivationsmotor durch kleine Etappen am Laufen. Ein Neujahrsvorsatz hat ein ganzes Jahr Zeit, um ihn wirklich einzulösen.