

Das Elend der guten Vorsätze!

Das alljährlich beliebte Spiel: Vorsätze fassen

Der Beginn eines neuen Jahres eignet sich bestens um zurückzuschauen, inne zu halten und um Pläne für das neue Jahr zu schmieden.

Dabei eignet sich der Sylvester am besten. Du bist guter Laune, enthusiastisch und positiv gestimmt. Du stösst auf das neue Jahr an, eventuell mit Alkohol, und fasst bei dieser «günstigen» Gelegenheit Vorsätze, was Du im kommenden Jahr alles «anders», «besser» und «auf jeden Fall» machen könntest.

- Mehr Sport – Mehr bewegen – Gesünder ernähren – Gewicht verlieren – Sparsamer leben
- Stress vermeiden – Mehr Zeit für Partner und Familie / Kinder etc.

Die Ideen sind vielfältig. Du fasst auch gleich den Entschluss, dies «in den nächsten Tagen» auf jeden Fall und ganz bestimmt umzusetzen. Schon mal gehört oder erlebt? Könnte dies sogar von Dir stammen?

Grundsätzlich ist es nicht verwerflich, nach Besserem zu streben.

Im Gegenteil: Jeder soll sich ab und zu daran erinnern, das Beste aus sich heraus zu holen.

Meistens fassen wir jedoch diese Vorsätze nur aus einer guten Stimmung oder einer speziellen Laune heraus.

Damit haben diese Vorsätze kaum Kraft und werden bei der erst besten Gelegenheit mit ebenso guten Argumenten wieder eingestampft.

Um wirklich eine dauerhafte Änderung im eigenen Leben herbeizuführen, geht es hauptsächlich darum mit alten Gewohnheiten zu brechen. Du allein entscheidest! Willst Du etwas ändern oder träumst Du nur davon?

Wenn Du immer wieder das tust, was Du immer schon getan hast, dann wirst Du immer wieder das bekommen, was Du immer schon bekommen hast. Dies ist ein universelles Gesetz und stimmt beim Sport genau so wie beim Gewicht oder der Gesundheit.

Was bedeutet das Wort «Vorsatz»

Ein Vorsatz ist eine Absicht in einer bestimmten Situation ein bestimmtes Verhalten auszuführen.

Warum scheitern dann die meisten Vorsätze bereits nach wenigen Tagen?

Weil wir die Vorsätze meistens zu schwammig formulieren und «eigentlich» etwas anderes meinen.

Wir sind innerlich nicht bereit uns zu ändern. Was nur von «Aussen» an uns herantritt, hat wenig Kraft.

Wirklich ändern und damit auch die Vorsätze zum Erfolg werden lassen, gelingt nur, wenn wir den tiefen Wunsch und das brennende Verlangen haben es auch ändern zu wollen.

Was musst Du tun, damit Deine Vorsätze erfolgreich sind?

- Konkrete Ziele fassen Wie, siehe; Warum sich Ziele setzen, auf www.finanziell-zum-erfolg.ch
- Weniger ist mehr Entscheide dich für ein grösseres aber erreichbares Ziel
- Schriftlich Formuliere Dein Ziel schriftlich nach der «SMART» Formel
- Ziele öffentlich machen Dies gibt Deinem Ziel mehr Kraft und mehr Gewicht. Sprich mit anderen!
- Veränderungen statt Verbote Wir sind erfolgreicher, wenn die Veränderung von Innen kommt
- Positiv formulieren Hat bessere Chancen im Unterbewusstsein verankert zu werden

Der Gedanke ist der Beginn der Tat. Du musst mit Deinen Gewohnheiten brechen, damit sich Dein Leben ändert und Deine Vorsätze erfolgreich werden.

Was Du wirklich willst, das tust Du jetzt. Das brauchst Du Dir nicht vorzunehmen, dafür brauchst Du keine gefassten Vorsätze. Das passiert «jetzt».

Alle, die erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört oder Gewicht verloren haben oder sich mehr bewegen wollten, haben «jetzt» damit begonnen, nicht weil sie es sich vorgenommen haben, weil sie es **wollten**.

Also frage Dich, was Du wirklich willst? Fasse **einen** Vorsatz und ändere ab jetzt Deine alte Gewohnheit.

Die Entscheidung liegt bei Dir, ob es dieses Mal anders wird, weil es anders werden soll oder ob Du Dich in die lange Reihe derer einreist, die schon Ende Januar jammern und den Umständen die Schuld am nicht Gelingen geben.

Für Unterstützung und gemeinsames Gelingen:

Damit Deine Vorsätze länger als bis heute Abend halten

