

WIE GEHT ES MEINEN GUTEN VORSÄTZEN?

Warum Ziele oft nicht eingehalten werden, wie dies trotz aller Hürden gelingen kann – und wie man eine ehrliche Bilanz zieht.

Beim Bestreben, das zu erreichen, was Sie sich vorgenommen haben, kann ein simples Veränderungstagebuch helfen. Schreiben Sie dafür Ihre Zielsetzungen in ein Büchlein. Überlegen Sie zum Beispiel: In welchem Zeitraum könnte ich realistisch Erfolge haben und mich dafür belohnen? Mit welchen Strategien erreiche ich diese Vorhaben? Und: Welche Priorität (1 bis 10) hat jedes der Ziele für mich? Nehmen Sie das Tagebuch regelmäßig zur Hand, zum Beispiel jede Woche, und tragen Sie kleine Teilerfolge ein. So wird sichtbar, was tatsächlich umgesetzt wurde – und Sie bleiben dran.



Bullet Journal

Ihre Wohnung ist mit Post-its zugelerkelt – trotzdem scheitern Sie an Ihren Vorhaben? Versuchen Sie es doch mit einem Bullet-Journal! Der vom US-Designer Ryder Carroll initiierte Trend hilft dabei, Ordnung und Struktur ins Alltagschaos zu bringen. Und zwar, indem Sie achtsamer und konzentrierter werden, Klarheit in Ihre Gedanken bringen, tägliche Routinen entwickeln und vage Vorhaben in Ziele verwandeln. Zu Beginn müssen Sie zwar etwas Zeit investieren, um das Konzept zu verinnerlichen. Doch das lohnt sich, weil Sie laut Carroll langfristig produktiver sind. Um sich Ihr eigenes Bullet-Journal zu gestalten, brauchen Sie nur einen Stift, ein Lineal und ein Notizbuch. Anleitungen gibt es in Büchern, Blogs und YouTube-Videos.

↳ bulletjournal.com
↳ rowohlt.de/autor/ryder-carroll



Wie können Träume, Wünsche und Absichten in die Tat umgesetzt werden?

Bildungspsychologin Barbara Schober von der Universität Wien verrät, mit welchen Tricks wir unsere Vorhaben auch wirklich erreichen können.

1.

Warum fällt es uns so schwer, Vorsätze einzuhalten?

Dabei spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Ein häufiges Problem ist, dass wir uns zu unklare oder zu ehrgeizige Ziele setzen. Und wir überlegen uns oft nicht, wie wir diese Ziele konkret erreichen wollen. Hinzu kommt: Eingebaute Denk- und Verhaltensmuster zu ändern braucht Zeit und Energie. Die haben wir nicht immer. Auch wenn wir keine Erfolge erkennen, neigen wir dazu, wieder abzubrechen.

2.

Wie soll man damit umgehen, wenn man „versagt“?

Kalkulieren Sie Misserfolge und Rückschläge von vornherein ein. Sagen Sie zu sich selbst: Ja, das kann passieren. Überlegen Sie sich vorab, was Sie im konkreten Fall tun werden. Und dann seien Sie gnädig mit sich selbst: Gut, das hat nicht funktioniert. Dann muss ich mir die Sache eben noch einmal anschauen. Vielleicht war das Ziel zu unkonkret? Was könnte ich anders machen? Oder war die Sache vielleicht doch nicht so wichtig für mich?

3.

Wenn die Sache aber wichtig war?

Dann machen Sie sich klar, dass Sie nicht versagt haben und es weiterhin versuchen können. Wenn Ihnen ein Vorhaben persönlich wirklich wichtig ist und Sie an die Machbarkeit glauben, ist das schon die halbe Miete. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie die Möglichkeit zur Veränderung haben. Das stärkt und bewahrt davor, zu denken: Es bringt eh alles nichts.

4.

Wie erreicht man seine Ziele am besten?

Nehmen Sie sich nicht zu viele Dinge auf einmal vor. Teilen Sie Ihre Ziele in kleine Stücke und fragen Sie sich: Wofür habe ich gerade Energie? Werden Sie sehr konkret und überlegen Sie sich genau, wie Sie Ihre Vorsätze umsetzen. Wenn Sie sich zum Beispiel mehr bewegen möchten, dann stellen Sie sich vor, an welchem Tag, zu welcher Uhrzeit und wo Sie in den Park gehen werden. Belohnen Sie sich nach kleinen Erfolgen selbst. Der Mensch braucht das Gefühl, voranzukommen.

↳ bildung-psy.univie.ac.at