

## **Februarvorsätze wirken besser**

Weil die Neujahrsvorsätze aus verschiedenen Gründen, die hier nicht im Detail ausgebreitet werden (diese Kolumne will Sie aufbauen und nicht demotivieren), bereits an Wirkkraft eingebüsst haben, ist die Zeit reif für Februarvorsätze. Im Grunde genommen ist jeder Monat bzw. jeder Tag, also immer und sofort der richtige Moment, um

- mehr Sport zu treiben,
- ein besserer Mensch zu werden,
- seine Arbeit effektiver zu organisieren,
- mehr Zeit mit der Familie zu verbringen,
- mit einer Ausbildung zu beginnen,
- der Chefin die Meinung zu sagen,
- eine neue Stelle zu suchen,
- Millionär zu werden,
- ..... (hier dürfen Sie Ihren ganz persönlichen Vorsatz einfüllen).

Damit den Februarvorsätzen nicht dasselbe Schicksal wie den Neujahrsvorsätzen widerfährt, beachten Sie bitte folgendes:

- Die meisten Vorsätze sind vernünftig und moralischer Natur und zielen darauf hin, den inneren Schweinehund zu bezwingen. Doch genau damit kann unser Unterbewusstsein leider nichts anfangen. Es will viel lieber Spass haben!
- Damit Vorsätze umgesetzt werden können, muss das Unterbewusstsein mitmachen. Fassen Sie deshalb nur Vorsätze, die auch Spass machen. Eine Ausbildung zu beginnen, bedeutet weniger Freizeit und Mehrkosten. Das ist natürlich ein Ablöcher. Viel besser klingt, dass man während dieser Ausbildung spannende Leute kennen lernen könnte, woraus sich vielversprechende berufliche Kontakte, Freundschaften bisweilen sogar Liebschaften (!) ergeben könnten.
- Die erfolgreichsten Vorsätze sind solche, die vernünftige Argumente mit lustvollen verbinden. Z.B. ich beginne eine Ausbildung, damit ich mich für eine bessere Stelle qualifiziere und organisiere mich in Lerngruppen mit Gleichgesinnten, damit auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.
- Manchmal sind Vorsätze ganz einfach schlecht formuliert. Machen Sie den Realitätscheck und werden Sie so konkret wie möglich! Eine Million ist vielleicht ein

bisschen viel, ausser Sie heissen Brady Dougan oder so ähnlich. Was genau soll ein „besserer Mensch“ sein? Wann wollen Sie Ihrer Chefin die Meinung sagen und wozu überhaupt? Welche Zeitfenster wollen Sie für Ihre Familie reservieren und was werden Sie zusammen unternehmen? Welchen Sport mögen Sie und wann werden Sie sportlich aktiv?

- Zum Schicksal jedes Vorsatzes gehören Durststrecken. Kaum ist der Vorsatz gefasst, wird er durch Alltagsorgen, die liebe Gewohnheit oder Lustlosigkeit torpediert. Deshalb fangen viele schon am ersten stressigen Tag wieder mit dem Rauchen an. Was jetzt hilft, ist der Glaube an die eigene Willenskraft. Neue Energie zur Selbstkontrolle (die wir zur Schweinehundbekämpfung brauchen) lässt sich mobilisieren, wenn man von der eigenen Willenskraft überzeugt ist. Diese ist nämlich unerschöpflich und eine enorme Ressource im Schweinehundkampf.
- Doch auch willensschwache können lernen ihre Ziele zu erreichen. Am besten formulieren Sie Ihre Vorsätze als „Wenn-Dann-Sätze“. Wenn ich das nächste Mal gestresst bin und Lust auf eine Zigarette habe, dann gehe ich auf den Balkon und telefoniere mit meiner Freundin.
- Vorsätze, die umgesetzt werden geben uns das Gefühl, dass wir etwas bewirken können. Diese sogenannte Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit. Yes we can!
- Geniessen Sie den nächsten Silvester ohne die ewigen Vorsätze, denn die haben Sie bereits im Februar gefasst.