

Vorsätze verwirklichen



Wie viele „Abers“ halten mich eigentlich vom Handeln ab? Wie viele Ausreden habe ich? Hand aufs Herz, was ist aus deinen Neujahrsvorsätzen geworden? Ich hatte es ja leicht, ich wusste ja, dass ich darüber noch schreiben will...

Mir hat die PSI-Theorie von J. Kuhl sehr viel gebracht. Diese fokussiert Prozesse der Selbststeuerung. Wenn wir uns Dinge vornehmen, dann gibt es einen Bereich im Gehirn, der unsere Absicht speichert und erst einmal darüber nachdenken möchte, wie wir das optimal planen und angehen können. Dies ist der analytische Teil unseres Gehirns, der uns davor bewahren möchte rein impulsiv draufloszuliegen. Um nachzudenken muss positiver Affekt gebremst werden und umgekehrt um ins Handeln zu kommen muss positiver Affekt generiert werden. Je länger also die Liste der Vorhaben, desto mehr Handlungsenergie benötigen wir zur Umsetzung. Damit wird klar, warum wir uns Dinge in kleine Häppchen aufteilen sollten und lange Listen von Neujahrsvorsätzen eher hinderlich sind. Je mehr Freude uns unser Vorhaben macht, desto leichter kommen wir an den positiven Affekt. Daher lohnt es sich bei jedem Vorhaben auf die genaue Wortwahl zu achten.

Und natürlich sollte ich es selbst wirklich wollen, es darf kein „sollte“ sein. Oft wollen wir uns etwas abverlangen, von dem wir denken, dass es gut für uns wäre, wie z.B. mehr Sport zu treiben! Das gelingt ein paarmal, dann kommen die „Abers“.

Es kann sein, dass wir mit dem „Zielbegriff“ etwas Negatives verbinden, wenn das erste Gefühl dazu z.B. schon an Qual erinnert. Dann benötigen wir viel willentliche Selbstdisziplin und diese steht uns nur in begrenztem Umfang zur Verfügung. Wenn ich mir aber vornähme häufiger zu schwimmen und darin die pure Lust und Leichtigkeit des durchs erfrischende Wasser Gleitens verbinde, ist das Generieren des positiven Affekts für mich sofort möglich. Für andere wäre das Wort erfrischend vielleicht zu viel, weil sie es mit Kälte verbinden und dabei schon frösteln und alle Lust verlieren würden. Je verlockender und persönlicher unser Vorhaben formuliert ist, am besten noch bildlich visualisiert, desto leichter können wir uns vor Ablenkungen und Ausreden schützen.

IMPULSE

Das „Aber – Na und?“ Spiel

Schreibe alle ABERS auf die dich von deinem Vorhaben abbringen könnten oder mit denen du dich durch andere konfrontiert siehst. Kontere jedes Argument mit einem „na und?“, wenn dir ein Gegenargument einfällt schreib es dazu. Du wirst lernen deine vielen Abers zu relativieren.

Schau dir mal einen Vorsatz an, den du nicht umsetzen konntest.

Ein Vorsatz sollte in Ichform, positiv also ans Ziel annähernd formuliert sein, darf anspruchsvoll aber sollte realistisch sein. Überprüfe mithilfe einer Skalierung die Begrifflichkeiten und Assoziationen

Negativer Affekt	0	-----	100
Positiver Affekt	0	-----	100

Nach M. Storch sollte negativer Affekt ganz bei 0 sein, positiver mindestens bei 70. Ändere gegebenenfalls deine Wortwahl und skaliere erneut...

„Mentales Kontrastieren“ nach G. Oettingen

1. Suche dir ein „schwieriges“ Vorhaben aus.
2. Male es dir detailreich aus und spüre, wie schön es wäre, es ausgeführt zu haben.
3. Benenne Schwierigkeiten und unangenehme Dinge, die zu tun sind. Grabe ruhig tief.
4. Wiederhole die Schritte 2 und 3 ein paar Mal. Oettingen und Mitarbeiter fanden heraus, dass Schritte 2 oder drei alleine oder in umgekehrter Reihenfolge nicht helfen.