

## Gute Vorsätze - können wir sie meistern?

Wir wollen in der Gesellschaft anerkannt sein. Wir wollen als guter und erfolgreicher Mensch gelten. Um das zu erreichen, müssen wir uns ständig „verbessern“. Wie diese Verbesserung aussieht, lernen wir von unserer Umgebung. Jede Zeitepoche und jede Kultur hat ihre eigenen Vorstellungen von einem perfekten Menschen. Wenn ich daher einen Vorsatz fasse, muss ich sehr darauf achten, dass es tatsächlich mein Wunsch ist. Sonst werde ich trotz meiner ehrlichen Anstrengung wahrscheinlich scheitern.

Für den Vorsatz braucht es den richtigen Grund:  
... und nicht hundert Gründe, dabei handelt es sich meistens nur um halbherzige Träumereien. Den einen Grund – das eine Ziel müssen Sie finden, dass sie ganz persönlich erreichen wollen. Dieses Ziel muss klar und deutlich formuliert werden.

Der Weg ist das Ziel:  
Wenn ich ein Ziel erreichen will, muss ich mir einen Plan zurechtlegen. Je genauer Sie bei der Planung sind, je mehr Liebe Sie zum Detail entwickeln, umso leichter werden Sie Ihr Ziel vor Augen sehen. Träumen Sie sich eine neue Realität.

(Bsp.: NICHT ich möchte abnehmen. SONDERN: In den nächsten fünf Monaten werde ich jeden zweiten Tag mein Essen auf folgende Weise (...) reduzieren und außerdem wird es drei fix im Terminkalender festgelegte Tage geben, an denen ich 2 Stunden Bewegung mache, etc.) Wenn sich diese Realität mit Ihren persönlichen Wünschen deckt, werden Ihnen immer neue Dinge einfallen.

Ziehen Sie Ihren Vorsatz wie ein Projekt durch. Haken Sie ab, was Sie bereits erreicht haben. Akzeptieren und analysieren Sie „Ehrenrunden“. Daran lernen Sie am besten wie es nicht funktioniert.

Die Veränderung mit System:  
Im Alltag lässt sich das alles nicht so leicht regeln, wie es sich in der Theorie anhört. Das liegt vor allem daran, dass wir nicht für uns alleine leben. Unsere Umgebung wird zwangsläufig mit der Veränderung konfrontiert. Binden Sie Ihre Umgebung mit ein soweit es möglich ist. Bitten Sie um Verständnis aber nicht um Einmischung in Ihr persönliches Projekt. Die meisten Menschen empfinden es als störend ständig von Kritikern gedrängt zu werden.

Begeisterung als Motor:  
Am wichtigsten ist es, dass Sie nie den Spaß an der Sache verlieren. Ihr Projekt muss für Sie immer besser werden. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie mit Recht stolz auf sich sein, denn nichts ist schwieriger, als sich selbst zu bezwingen.



Foto: art-Z Nr.013: Sicherer Weg

*Für Fragen und Anregungen kontaktieren Sie uns unter:*