



## So setzen Sie Ihre Vorhaben wirklich um!

:: Das neue Jahr ist schon einige Wochen alt, die guten Vorsätze sind hoffentlich noch auf dem Schirm. Was haben Sie sich vorgenommen, dieses Jahr in Angriff zu nehmen, zu ändern oder abzustellen? Gelassen zu bleiben, wenn Kollege XY wieder nervt? Die neue Software besser kennenzulernen? Mittags Pausen zu machen oder eine bessere Balance zu finden, damit Sie Familie oder Freizeit mehr genießen können?

Wir alle möchten uns weiterentwickeln, und da wir nie fertig gebacken sind, hört das nicht auf. Das ist gut so, denn aus dem Lernen und der eigenen Entwicklung ziehen wir Kraft. Was also kann helfen, Vorsätze umzusetzen?

Es beginnt mit dem Gedanken, dass wir die Gestalter unseres Lebens sind. Wir sind die Regisseure, die entscheiden, wann, was, mit wem und ob. Das heißt, es ist unsere Verantwortung, unser Leben so zu gestalten, dass wir damit zu recht kommen, und es umzubauen, wenn wir merken, dass wir und unsere Bedürfnisse sich geändert haben.

Was also möchten Sie? Damit kommen wir zum zweiten Schritt, dem Wörtchen „nicht“, das unser Gehirn nicht kennt und daher ignoriert. Das bedeutet: Der Vorsatz „Ich will mich über Meier nicht mehr aufregen“ lautet für das Gehirn: „Ich will mich über Meier mehr aufregen.“ Sorgen Sie also für positive Formulierungen, malen Sie gedanklich Ihr Zielbild.

Und dabei sind wir beim dritten Schritt, dem Visualisieren. Je detaillierter Ihr Bild von sich in der angestrebten Situation gezeichnet wird, desto besser. Was sehen Sie, wenn Sie sich in der neuen Verhaltensweise sehen? Wie fühlt sich das an? Was haben Sie davon, wenn Sie es umsetzen? Erzeugen Sie Sehnsucht in Ihrem inneren System, denn dann macht sich alles in Ihnen auf den Weg zur Zielerreichung.

Der vierte Schritt betrifft Ihr Umfeld. Haben Sie ein Vorbild, jemanden, der das von Ihnen beschlossene Verhalten optimal beherrscht? Dann bitten Sie ihn um ein Gespräch über seine Strategie und wie er es geschafft hat, dahin zu kommen. Und bitten Sie um ein Feedback, was er Ihnen persönlich empfehlen würde, so wie er Sie bisher erlebt hat.

Beim fünften Schritt suchen Sie einen Verbündeten, der Ihnen im Kampf gegen den Schweinehund helfen kann. Jemanden, mit dem Sie im Rhythmus einer Wiedervorlage zusammenkommen und der Sie fragt, wie es läuft. Oder jemanden, der Sie daran erinnern kann.

Psychologen haben noch zwei Erkenntnisse zum zeitlichen Faktor gewonnen: Wir sollten rund 72 Stunden nach dem Beschluss mit der Umsetzung beginnen, dann haben wir eine gute Chance aufs Gelingen. Darüber hinaus benötigen wir eine Umbauzeit für unser Gehirn, die ungefähr 21 Tage beträgt. Nach 21 Tagen mit neuem Verhalten ist das Neue gelernt. Also dann, auf geht's! Ich wünsche Ihnen ein 2018, in dem Sie der Regisseur Ihres Lebens sind!