

Wenn es mit den guten Vorsätzen nicht klappt

Konkrete Ziele setzen: Tipps von Psychologin aus Georgsmarienhütte
Catharina Peters

Georgsmarienhütte Anfang des Jahres ist die Motivation groß, sich etwas Neues vorzunehmen oder alte Gewohnheiten über Bord zu werfen, sagt Fiona Begert von der Psychologischen Beratungsstelle in GMHütte. Sie hat Tipps, wie wir es schaffen, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, wenn es dann doch nicht so läuft, wie erhofft.

„Wenn wir wirklich etwas erreichen möchten, ist es sinnvoll, sich konkret etwas vorzunehmen und das Ziel möglichst klar zu definieren“, sagt Fiona Begert. Heißt: „Wenn wir gesünder essen wollen, sollten wir festlegen, dass wir beispielsweise dreimal am Tag Gemüse essen und es nicht zu allgemein halten“, sagt die Psychologin, die zusammen mit ihrer Kollegin Helga Hettlich die Beratungsstelle in GMHütte leitet.

Außerdem sei es bei der Umsetzung von guten Vorsätzen wichtig, sich klarzumachen, was einen motiviert und nach dem Warum zu fragen: „Warum möchte ich gesünder essen? Damit ich fitter bin“, so Begert. Das motiviere die Menschen langfristig, ihre Ideen und Wünsche zu verfolgen. „Es gibt zudem verschiedene Typen, manche brauchen ganz strikte Vorgaben, manche können nicht gut mit zu engen Regeln und Verboten umgehen“, sagt Begert. Heißt am Beispiel: „Für manche Menschen ist es besser, weniger statt gar keine Schokolade mehr essen zu wollen. Anderen hingegen fällt es leichter, komplett zu verzichten.“

Nun ist der Januar schon nahezu herum und so manch einer hat es eventuell nicht geschafft, wie geplant jeden Tag Sport zu treiben oder weniger Stress im Alltag aufkommen zu lassen. Hier rät die Psychologin dazu, nicht aufzugeben: „Wir können jeden Tag neu anfangen und sollten nicht zu streng mit uns sein, das wäre fatal“, sagt sie. Denn somit entstehe Frust und der helfe nicht, um weiterzukommen.

„Wichtig ist, dass man sich sagt, dass man nicht für immer versagt hat, wenn mal was nicht klappt“, so Begert. Der Stichtag für gute Vorsätze sei übrigens nicht der erste Januar, der sich für viele „frisch und sauber“ anfühle: „Wir können jeden Tag und jeden Moment uns neue Ziele vornehmen und umsetzen, das kann im Mai oder Juli sein, das ist total egal“, sagt Begert.

Auch Fiona Begert selbst habe sich für dieses Jahr etwas vorgenommen: „Ich möchte achtsamer sein. Wenn ich auf der Arbeit bin, möchte ich voll und ganz da sein und arbeiten. Zu Hause genieße ich dann meine Freizeit und versuche, die Dienst-Mails nicht zu lesen“, sagt sie und lacht dabei.

Mit diesem Vorsatz scheint sie nicht alleine zu sein: Achtsamkeit und weniger Stress durch digitale Dauererreichbarkeit seien laut der Psychologin Ziele, die Menschen sich in Georgsmarienhütte aktuell vermehrt vornehmen: „Zeit mit der Familie und Freunden und mehr Ruhe werden in diesen unruhigen Zeiten immer wichtiger.“