

# So realisieren Sie Ihre Neujahrsvorsätze über den Monat Januar hinaus...

☰ 05.01.2011 09:59 Uhr

**Kennen Sie das? Wir fassen die schönsten und wertvollsten Vorsätze zum Neuen Jahr, wir sind fest entschlossen, sie diesmal auch umzusetzen – und dann übernimmt doch wieder der „innere Schweinehund“, der die Schwelle zum Neuen Jahr brav mit uns überschritten hat und sich eifrig zu Wort meldet.**

Die Hälfte aller Menschen fasst zu Silvester gute Vorsätze, aber nur acht Prozent erreichen das gewünschte Ziel! Woran liegt das?

Das bisherige Verhalten, jede Gewohnheit ist im Gehirn „neuronal gespurt“. Je ausgeprägter die – in diesem Fall ungeliebte – Gewohnheit ist, um so mehr wird diese Spur zur neuronalen „Autobahn“!

Ein neues Verhalten ist im Vergleich dazu höchstens ein schmaler Trampelpfad. Es gilt also, die Autobahn zurückzubauen und den Pfad immer mehr zu erweitern.

Dieser Umbau wird nur dann erfolgreich funktionieren, wenn Sie sich nicht zuviel auf einmal vornehmen, wenn Sie sich ausreichend Zeit dafür lassen, d.h. konsequent bleiben, und vor allem, wenn Sie Ihren Vorsatz mit den lustvollsten Gefühlen verbinden.

Als „lustorientierten“ Lebewesen fällt es uns Menschen nur dann leicht, kontinuierlich an einem Vorhaben zu arbeiten, wenn es uns Freude bereitet. Wem es also gelingt, sein „inneres Feuer“ durch die geeigneten Bilder (siehe weiter unten im Text) und die damit verbundenen positiveren Gefühlen zu entfachen, wird sein neues Vorhaben mit Leidenschaft zum Erfolg führen.

Damit Ihnen im Jahre 2011 gelingt, was Sie sich zum Jahreswechsel vorgenommen haben, sollten Sie die folgenden 4 Tipps unbedingt berücksichtigen. Auf diese Weise sorgen Sie für „Lust“ bei der Realisierung, statt für „Frust“ bei einem abermaligen frühzeitigen Scheitern. Und Sie beginnen das Neue Jahr mit einem nachhaltigen Erfolgserlebnis, das Sie aufbaut und für alle weiteren Vorhaben beflügelt.

## Gute Vorsätze – aber diesmal richtig

### Tipp 1

Prüfen Sie, ob Ihre „guten Vorsätze“ wirklich zu Ihnen passen und ob sie Ihrem eigenen Denken entsprungen sind. Ist Ihre Entscheidung, diese Vorsätze in die Tat umzusetzen, wirklich gefallen? Wie sprechen Sie selbst über diese Vorsätze? Rutscht Ihnen womöglich das ein oder andere „eigentlich“ und „vielleicht“ heraus? Wenn das der Fall ist, dann sollten Sie Ihre Vorsätze noch einmal intensiv überdenken und überarbeiten.

### Tipp 2

Formulieren Sie Ihre Vorsätze richtig. Wenn Sie z.B. gerne aufhören wollen, zu rauchen, sollten Sie NICHT formulieren, „im neuen Jahr rauche ich nicht mehr“. Ihr Unterbewusstsein versteht Sie so nicht und wird Ihr Vorhaben sabotieren, denn: Stellen Sie sich bitte NICHT zwei rosarote Elefanten vor! Sie merken, was

#### MEHR ZUM AUTOR:



Dr. jur. Matthias H.W. Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach.

[www.drbraun-mentalcoach.de/home.htm](http://www.drbraun-mentalcoach.de/home.htm)

passiert!?! Formulieren Sie also bitte positiv, zum Beispiel: „Für mich wird es ein rauchfreies Jahr 2011“.

### **Tipp 3**

Stellen Sie sich nun Ihre guten Vorsätze möglichst bildhaft vor und malen Sie sich das Endergebnis in den schönsten Bildern aus. Was an Ihrem Vorhaben und Ihren Vorsätzen reizt Sie besonders, was gibt Ihnen die größte Befriedigung und was ist Ihnen daran am aller wichtigsten? Genau diese(s) Detail(s) gilt es, in ein Bild zu fassen, das Sie wirklich begeistert. Stellen Sie sich dieses Bild so oft und intensiv wie möglich vor – am besten auch vor dem Einschlafen. So machen Sie Ihr Unterbewusstsein zu Ihrem Verbündeten.

### **Tipp 4**

Wenn Sie sich einen Gefallen tun möchten, dann visualisieren Sie Ihre Vorsätze in einer gekonnten Entspannung. Machen Sie es einfach den Spitzensportlern nach, die so Ihre Erfolge vorbereiten. Zusätzlich ist eine regelmäßig angewandte Entspannungstechnik der beste Schutz gegen Stress und Burnout und ein Garant für Gesundheit und Leitungsfähigkeit.

**Wenn Sie diese Tipps befolgen, sind Sie der nachhaltigen Umsetzung Ihrer guten Vorsätze schon ein Stück näher.**

---

business-on.de München - Das Wirtschaftsportal der Region München.  
2011 © Zöller Consulting GmbH. Alle Rechte vorbehalten.