

Was ist mit den Neujahrsvorsätzen passiert?

So gelingt es, gesunde Gewohnheiten zu etablieren

Erinnern Sie sich noch an Ihre Neujahrsvorsätze für das Jahr 2025? Ja? Super! Haben Sie sie bereits umgesetzt? Nein? Dann sind Sie nicht allein. Doch warum scheitern Vorsätze so oft und wie schafft man es endlich, durchzuhalten?

Der häufigste Fehler ist folgender: Sie setzen sich zwar Ziele, zum Beispiel „Ich will fünf Kilo abnehmen“, und entwickeln Maßnahmen, um diese zu erreichen: „Wenn ich das Training durchhalte, werde ich schlank.“ Trotzdem achten Sie nicht auf die Überzeugungen, die Ihrem Handeln zugrunde liegen. Doch ohne eine Veränderung des Selbstbilds fällt es uns schwer, langfristig dranzubleiben. Fragen Sie sich daher: „Wer möchte ich sein?“ Eine mögliche Antwort könnte lauten: „Ich bin ein Mensch, der sich gesund ernährt.“ Darauf können Sie stolz sein. Denn je fester Gedanken oder Handlungen mit Ihrem Selbstbild verknüpft sind, desto stärker ist Ihre Motivation, diesem treu zu bleiben, und desto eher werden neue Routinen zu einem Teil Ihres Lebens.

So funktioniert Gewohnheitsbildung

Unser Gehirn liebt es, Abläufe zu automatisieren, da es dadurch Energie spart. Anstatt bei jeder Gelegenheit neu nachzudenken oder Entscheidungen zu treffen, greift es auf erlernte Muster zurück. Durch Wieder-



Mag. Christopher Moser
Psychosoziale Beratung
Linz, 0650/49 50 260
www.christophermoser.at

holungen werden die neuronalen Verbindungen gestärkt und Routinen zunehmend einfacher. Der Schlüssel liegt darin, bewusst positive Muster zu etablieren, die sich langfristig „einbrennen“. Gewohnheiten werden in diesen vier Schritten gebildet:

1. Offensichtlichkeit: Gestalten Sie Ihre Umgebung so, dass Routinen leichter fallen, indem Sie beispielsweise Ihre Sportsachen am Vorabend bereitlegen oder Routinen an bestehende koppeln, etwa „Vor dem Zähneputzen verwende ich Zahnseide.“

2. Attraktivität: Kombinieren Sie die Routine mit etwas Angenehmem, wie Musik beim Training, oder schaf-

fen Sie ein kleines Motivationsritual vorab, um positive Gefühle damit zu verbinden.

3. Einfachheit: Minimieren Sie die Schritte, die nötig sind, um eine Aktivität umzusetzen, und starten Sie klein.

4. Belohnung: Belohnen Sie sich unmittelbar nach der Ausführung, dokumentieren Sie Ihre Fortschritte und nutzen Sie Gewohnheitstracker, um motiviert zu bleiben.

Schon minimale Verbesserungen, wie etwa ein zusätzlicher Spaziergang, summieren sich mit der Zeit zu beachtlichen Erfolgen. Die Jahresmitte ist der perfekte Moment, um offene Vorsätze neu anzugehen und nachhaltig zu verankern.

Gemeinsam geht's leichter

Indem wir unsere Ziele teilen, fördern wir Motivation und Selbstverpflichtung gleichermaßen. Schließen Sie sich Gruppen an, in denen das von Ihnen angestrebte Verhalten normal ist, oder holen Sie sich Unterstützung von Lebens- und SozialberaterInnen, um neue Routinen zu entwickeln.



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

lebensberater.at

