

WENIGER IST MANCHMAL MEHR

Gute Vorsätze fürs neue Jahr

Das Jahresende eignet sich besonders dafür, Bilanz aus dem vergangenen Jahr zu ziehen. Oft resultieren daraus Unmengen an Vorsätzen für das neue Jahr. So auch bei unserem Paar Paul und Miriam. Was prinzipiell ja gut so ist – wer jedoch durchhalten will, benötigt ein realistisches Vorgehen.

Die richtige Strategie

Paul und Miriam haben sich fürs neue Jahr fest vorgenommen, gesünder zu leben. Paul nimmt das Ganze besonders ernst und hat sich eine ausführliche Liste gemacht, was er alles ändern möchte: Seinen Vorsatzzettel krönen jede Menge knallhart formulierte Ziele. Miriam geht da etwas bescheidener heran: Sie ist davon überzeugt, dass sie mit wenigen Zielen mehr erreichen wird.

Damit das Vorhaben trotzdem gemeinsame Sache bleibt, einigen sie sich auf drei Vorsätze: Stress reduzieren, mehr Sport treiben und sich gesünder ernähren. Beide wollen ihr Vorhaben auf ihre jeweils eigene Art umsetzen. Nach drei Monaten soll sich zeigen, wer die bessere Strategie gewählt hat.



STRESS ABBAUEN



Miriam überlegt sich zuerst, welche Situation besonders belastend für sie ist. In ihrem Job möchte sie Wochenpläne einführen, um ihre Arbeit besser zu strukturieren.

Außerdem widmet sie sich der Erholung am Feierabend: Einmal pro Woche, so nimmt sie sich vor, wird sie ein entspannendes Vollbad nehmen – mit Kerzenschein, beruhigender Musik und Räucherstäbchen.

Paul ist der Meinung, an seinem stressigen Arbeitsalltag nichts ändern zu können. Er stürzt sich stattdessen voll und ganz auf seine Feierabendgestaltung. Jedoch hält er von entspannenden Aktivitäten nicht viel. Er möchte den Alltagsstress vielmehr durch ein intensives Sportprogramm abbauen.

FITNESS AUFBAUEN



Miriam plant, zweimal die Woche zu joggen. Dafür hat sie eine gute Freundin zu ihrer Trainingspartnerin gekürt – gemeinsam läuft es sich schließlich besser. Für jede erfolgreiche Woche gibt es eine Belohnung: einen Kinobesuch, eine Thai-Massage oder einen Maniküre-Termin.

Paul will morgens täglich joggen. Außerdem schließt er ein Jahresabo im nahegelegenen Fitnessstudio ab. Damit nicht genug: Ein tägliches halbstündiges Workout am Abend soll aus Paul eine Sportkanone machen. Dabei soll eine Fitness-App helfen, die ihn täglich an sein Training erinnert.

GESÜNDER ERNÄHREN



Miriam hat sich auf ein paar Online-Plattformen zu gesunder Ernährung umgesehen. Da sie eine Schwäche für Schokolade hat, ist es ihr höchstes Ziel, die Naschkatze in sich zu bändigen. Dennoch will sie realistisch bleiben: Ganz ohne ihre heißgeliebten Süßigkeiten geht es nicht. Deshalb hat sie sich einen Ernährungsplan erstellt: Wenn sie erfolgreich sein sollte, darf sie sich wöchentlich mit einem Stück Schokoladentorte belohnen.

Paul ist kein Mann halber Sachen und nimmt sich deutlich mehr vor: Er will gänzlich auf Zucker verzichten. Zudem ist er ein Fleischliebhaber und möchte es ausprobieren, sich mindestens für ein halbes Jahr völlig vegan zu ernähren. Mit einem Ernährungsplan möchte er sich erst beschäftigen, wenn das neue Jahr auch wirklich angebrochen ist. Schließlich müssen noch die Weihnachtsgeschenke für die ganze Familie gekauft werden.



DAS ERGEBNIS

Es brauchte nicht annähernd drei Monate, bis klar wurde, wer von den beiden erfolgreicher in der Umsetzung der Vorsätze war.

Paul musste sich schon nach drei Wochen eingestehen, dass die Kombination aus täglichem Joggen, der Fitness-App und dem Jahresabo zu viel des Guten war. Seine Motivation schwand schon in der zweiten Woche – getrieben und gestresst von den morgendlichen Jogging-Runden, seinem vollen Terminkalender auf der Arbeit und der täglich piependen Fitness-App, die ihn daran erinnerte, dass er sein Workout wieder nicht schaffte. Auch bei der Ernährung ist er eingeknickt. Die fehlende Vorbereitung und mangelnde Beschäftigung mit dem Thema ist ihm auf die Füße gefallen.

Paul hat sich einfach zu viel vorgenommen.

GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Miriam war erfolgreicher: Sie hat es geschafft, den neuen, im Vergleich deutlich überschaubaren Wochenplan in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Auch das wöchentliche Entspannungsbad gönnt sie sich. Dank ihrer Trainingspartnerin konnte sie sich bis auf eine Ausnahme dazu motivieren, ihr Jogging-Programm durchzuziehen. Nur die Sache mit der Ernährungsumstellung wollte nicht so klappen, aber auch da hat sie eine Idee für die Zukunft gefunden: Sie und Paul möchten das Thema gemeinsam in kleinen Schritten angehen und sich gegenseitig für die Erfolge belohnen – getreu dem Motto: gemeinsam gelingt Veränderung besser.

Diese Erkenntnis kann sich übrigens jeder – ob alt oder jung, Single oder Pärchen – fürs neue Jahr mitnehmen:

” Kleine Etappenziele setzen, nicht zu viel auf einmal zumuten und für erreichte Meilensteine belohnen. Dann klappt's auch langfristig mit der Umsetzung der Neujahrsvorsätze – und der Erfolg stellt sich sichtbar ein.