

Alle Jahre wieder

Für das Jahr 2016 wünschte sich der Großteil der Bevölkerung **weniger Stress**, wie eine repräsentative DAK-Befragung ergab. Weitere Ziele waren mehr Zeit mit der Familie, sich mehr zu bewegen, abzunehmen oder das Rauchen aufzugeben.

Neues Jahr, neues Glück: Weg mit dem Glimmstängel, kein Stress mehr im Job oder regelmäßig Sport treiben – gute Vorsätze sind schnell gefasst, doch häufig

auch rasch wieder vergessen. Für viele Menschen ist der Jahreswechsel ein Ansporn, Bilanz zu ziehen und neue Vorhaben anzuvisieren. Dabei braucht man eigentlich kein besonderes Datum, um die Gewohnheiten

einmal auf den Prüfstand zu stellen. Hinter den guten Vorsätzen zum neuen Jahr stecken verschiedene psychologische Prinzipien: Zum einen sind sie der Versuch, das eigene Leben zu kontrollieren. Zum anderen

eröffnet man einen „Kampf“ und befindet sich von nun an in einem permanenten Konflikt mit dem inneren Schweinehund oder der Nikotinsucht.

Wer eine Chance haben möchte, seine Vorsätze tatsächlich einzuhalten, sollte sich realistische Ziele setzen. Zehn Kilo kann man nicht in acht Wochen abnehmen, auch ein Rauchstopp wird schwierig, wenn beispielsweise der Partner weiterhin in den eigenen vier Wänden fleißig qualmt. Häufig sind die Absichten nicht nur zu unpräzise, sondern auch viel zu hoch angesetzt. Hinzu kommt, dass sie manchmal miteinander im Konflikt stehen. Die oben genannte DAK-Umfrage zeigte, dass nur etwa jeder Zweite seine guten Vorsätze dauerhaft befolgt, Männer (57 Prozent) sind in diesem Punkt etwas willensstärker als Frauen. Hält man die Vorhaben nicht ein, führt das zu Frustration und schlechter Stimmung. Daher ist es sinnvoll, sich lieber wenige Dinge vorzunehmen und diese dann zu erfüllen. Es ist außerdem ratsam, das eigene Verhalten auch während des Jahres zu reflektieren und sich unabhängig von Silvester Ziele zu setzen.

Scheitern muss nicht sein

Um die eigenen Absichten auch wirklich zu vollenden, sind folgende Fehler zu vermeiden:

- ▶ Die Messlatte sollte nicht zu hoch gelegt werden, die Erwartungen müssen realistisch sein und dürfen keinen Leistungsdruck hervorrufen.
- ▶ Schwammige Formulierungen lassen es zu, dass man sich das berühmte Hintertürchen offen hält. Es gilt also, präzise Verhaltensweisen aufzuschreiben.
- ▶ Auch der individuelle Zeitpunkt muss stimmen, denn einige Vorsätze erfordern viel Energie und Zeit. Nicht



© vencavollrab / iStock / Thinkstock



Medizinisches Zahncremekonzentrat
für Zähne, Zahnfleisch und Zunge

Ajona wirkt – das fühlt und schmeckt man.



Ajona ist ein medizinisches Zahncremekonzentrat für die tägliche universelle Mundpflege. Bereits beim ersten Putzen fühlen und schmecken Sie die Wirkung: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ antibakterielle Wirkung
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ remineralisierend



Optimale
Dosierung für
elektrische Zahnbürsten



Kostenlose Proben: Fax 0711-75 85 779 72

Bitte senden Sie uns
kostenlose Proben

Apothekenstempel

Datum/Unterschrift



Dr. Liebe Nachf.
D-70746 Leinfelden
PZN 07150010

www.ajona.de • service@ajona.de

PTA idA Jan. 17

immer ist der Beginn des neuen Jahres der ideale Moment für eine Veränderung.

- Empfehlen Sie Ihren Kunden, sich nicht zu viele Ziele zu setzen, denn diese könnten einander im Weg stehen. Es ist besser, sich zunächst auf eine Sache zu fokussieren und diese dann konsequent durchzuziehen.
- Ein weiterer Grund, warum Menschen ihre Vorhaben manchmal nicht mehr verwirklichen, besteht darin, dass die Motivation nicht ausreichend vorhanden ist. Dies liegt zum Beispiel daran, dass die Ziele eigentlich gar nicht die eigenen sind. Mit Ehrgeiz an Dinge heranzugehen, gelingt nur, wenn man selbst innerlich davon überzeugt ist.
- In einigen Fällen liegt das Misslingen auch daran, dass der Weg zum Ziel ungünstig gewählt ist. Möchte jemand abnehmen, ist es unzureichend, sich einfach „nur“ etwas mehr zu bewegen. Stattdessen benötigt er Hilfsmittel (wie etwa einen Ernährungsplan, eine Sportgruppe oder einen auf ihn zugeschnittenen Trainingsplan).

Kampf gegen den inneren Schweinehund

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die dabei helfen, dass die guten Vorsätze auch tatsächlich umgesetzt werden. Eine Möglichkeit besteht darin, die Ziele aufzuschreiben und auch Teilziele sowie Rückschläge zu notieren. Dies unterstützt die Reflexion des eigenen Verhaltens. Darüber hinaus ist es sinnvoll, Alternativen vorwegzunehmen, wenn Ausreden drohen: Wer also nur bei schönem Wetter joggen geht, sollte sich schon die Schwimmflasche zusammensuchen, für den Fall, dass es in Strömen regnet. Auch

für künftige Nichtraucher ist es ratsam, Risikosituationen vorwegzunehmen und sich Ersatzhandlungen (etwa Kaugummi kauen, Sport, Obst bereitstellen) zu suchen.

Schritt für Schritt Kleine Erfolgserlebnisse sind wichtig für die Motivation. Raten Sie daher Ihren Kunden, sich über kleine Fortschritte zu freuen. Nach der zurückgelegten Joggingstrecke kann man stolz auf sich sein und darf sich auch mal selbst loben. Belohnungen unterstützen das Fortführen der Pläne: Wer durch eine Diät bereits an Gewicht verloren hat, könnte sich etwa einen Wellness-Tag gönnen. Kunden, die den ersten rauchfreien Monat hinter sich haben, sollten sich zur Motivation von dem gesparten Geld etwas Schönes kaufen.

Partner und Arzt als Motivator

Erstmals fragte die DAK-Gesundheit auch nach der Motivation für den Start in ein gesünderes Jahr 2016. 62 Prozent nannten ihr persönliches Empfinden als Grund für die erwünschte Veränderung, für fast jede zweite Person wäre eine akute Erkrankung ein Anreiz, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, während 45 Prozent den Anstoß des Arztes als Motivation sahen. Mehr als jedem dritten Befragten würde eine Aufforderung durch den Partner helfen, sich neue Ziele zu setzen – dies gilt vor allem für Männer. Oft bietet Gruppendruck Unterstützung, sich an die guten Absichten zu halten. Raucher, die ihre Last ablegen möchten, können beispielsweise ihren Freunden und ihrer Familie von ihrem Vorhaben berichten. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin