

## Newsletter – Jänner 2007

### „Alle Jahre wieder....“ - Neujahrsvorsätze

Wohlfühlen – Diesmal halte ich durch...!

„Neujahrsvorsätze sind Startschüsse für Rennen, die sowieso nicht stattfinden.“ (*Hansjörg Bahl, Schweizer Schauspieler*). Alle Jahre wieder ist der Jahreswechsel eine Zeit des Rückblicks und des Ausblicks auf das neue Jahr. Mit den besten Absichten will man seine Neujahrsvorsätze verwirklichen, doch eines steht fest: Neujahrsvorsätze sind schnell gefasst, ernst gemeint, rasch verworfen und noch schneller vergessen. Spätestens in der Weihnachtswoche reifen sie wieder einmal, die guten Vorsätze für das neue Jahr. Beim kritischen Blick auf die Waage, oder wenn schon beim längeren Spaziergang die Luft ausgeht. In der Sylvesternacht wird dann die vermeintlich letzte Zigarette geraucht, am Neujahrstag der Trainingsanzug aus der hintersten Ecke des Kleiderschranks gekramt. Viele gut gemeinte Neujahrsvorsätze leben aber nicht lange. Oft sind sie schon am übernächsten Tag vergessen, die Liste der Ausreden wird länger und länger..., das schlechte Gewissen dämmert so vor sich hin. Nach nur einer Woche ist es häufig schon vorbei mit den guten Vorsätzen. Zum Erreichen der selbst gesteckten Ziele gehört mehr als nur die Sylvesterparty-laune. Es fehlt häufig nur der richtige Plan. „Neujahrsvorsätze sind eine gute Chance, sein Verhalten nachhaltig zu ändern und endlich lang erträumte Ziele zu erreichen“, erklärt Prim. Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik.

Die typischen Neujahrsvorsätze der ÖsterreicherInnen sind: Abnehmen, mehr Zeit für die Familie haben, mit dem Rauchen aufhören, die Ernährung umstellen, mehr Sport treiben, gesünder und bewusster zu leben, den Arbeitsstress reduzieren oder, oder, oder... Viele Untersuchungen und Befragungen zeigen, dass sich lediglich 10 bis 15 Prozent aller Menschen an ihre „gefassten Neujahrsvorsätze“ halten.

Warum scheitern die anderen an ihren Neujahrsvorsätzen? „Die Kluft zwischen Wünschen und Können ist meist viel zu groß“, so Prim. Dr. Rossiwall. Die Häufigkeit des Phänomens, dass sich viele Menschen zu hohe Zielvorgaben setzen, bestätigt auch MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger, Klinische Psychologin und Mitarbeiterin von Prim. Dr. Rossiwall: „Es ist ein urmenschliches Bedürfnis, von Zeit zu Zeit Tabula rasa zu machen und komplett neu anzufangen. Wenn das Ziel aber zu hoch gesteckt und die Motivation hauptsächlich an dem besonderen Datum festgemacht ist, stehen die Chancen für die Erreichung des Ziels sehr schlecht.“ Anfänglich zu hohe Selbstansprüche und fehlende schriftliche Fixierung der Neujahrsvorsätze sind die Hauptgründe des Scheiterns. Schon der Volksmund sagt: **Nur wer schreibt, der bleibt**. Allerdings genügt das bloße Fassen von Neujahrsvorsätzen nicht, es müssen die ersten konkreten Schritte geplant werden. Hilfreiche und professionelle Unterstützung wird am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik im ambulanten und stationären Setting angeboten: Coaching auch für kleine Schritte im Leben!

#### Verwirklichen sie ihre Neujahrsvorsätze!

- Schreiben sie sich ihre Ziele auf! Formulieren sie ihre Ziele positiv, in der Gegenwartsform und nennen sie ihre Motive, warum sie z.B. zum Rauchen aufhören wollen. Hängen sie ihren Vorsatz an die Wand und überprüfen sie ihren Erfolg jeden Tag.

- Setzen sie sich machbare Ziele! „Im neuen Jahr werde ich an der Weltmeisterschaft im Frauenfußball teilnehmen.“ Hier lässt sich die Umsetzung sehr oft sehr schwierig gestalten! Bedenken sie, ob das Ziel im neuen Jahr auch realistisch ist. Bleiben sie ehrlich und stecken sie sich nur Ziele, welche sie auch erreichen können.
- Setzen sie sich messbare Ziele! „Ich will mehr Geld ...“ Diese Forderung kennen viele. Aber was ist mehr Geld? Reichen da schon 10 Cent? Erst wenn ein Vorsatz messbar ist, kann man sich über den Erfolg richtig freuen! Also besser wäre: „Ich will monatlich 300 Euro mehr in der Hand halten. Oder sind 100 Euro für mich realistischer?“
- Setzen sie sich einen Zeitrahmen! „Irgendwann schaffe ich das schon.“ Das genügt nicht! Der Zeitrahmen ist sehr wichtig, da sonst die Umsetzung des Neujahrsvorsatzes immer wieder nach hinten verschoben wird. Planen sie eine Zeittabelle für Ihr Vorhaben.
- Setzen sie sich Teilziele! Motivieren sie sich mehrfach im Jahr, indem sie kleine Teilziele setzen und den jeweiligen Erfolg hieraus kontrollieren. Sie werden sehen, wie sie so langsam aber sicher Ihren Neujahrsvorsatz umsetzen.
- Holen sie sich professionelle Hilfe (Kontakt: Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik). Lassen Sie sich von Professionisten (Psychologin, Facharzt für Psychiatrie/Neurologie) trainieren, indem sie diese Person immer wieder an Ihr Ziel erinnert, das rechtzeitige Erreichen ihrer Teilziele kontrolliert und immer wieder Tipps zur Verhaltensmodifikation gibt.
- Beginnen sie mit der Umsetzung sofort. Aufgeschoben ist in diesem Fall aufgehoben. Der große Vorteil des Neujahrsvorsatzes ist das Startdatum. Warten sie also nicht mit der Umsetzung Ihres Neujahrsvorsatzes. Beginnen sie sofort. Wenn sie es geschafft haben ein paar Wochen durchzuhalten, kann ihr Ziel zum Selbstläufer werden. Psychologen vermuten, dass es etwa drei Wochen dauert, bis etwas zur Gewohnheit wird wie z.B. das tägliche Zähneputzen.

Behalten sie ihr Ziel nicht für sich! Machen sie aus ihren guten Vorsätzen kein Geheimnis, sondern erzählen sie Familie, Freunden und Kollegen davon. Bitten sie die anderen, sie in ihrem Vorhaben zu stärken. Das spornt an. Ein fester professioneller Begleiter (Arzt oder Psychologe) an der Seite hilft, wenn die Moral einmal in den Keller sinkt. Vorsätze realistisch umzusetzen, heißt auch, den richtigen Zeitpunkt dafür zu finden – das muss nicht der Jahresbeginn sein. Am besten startet man solche Vorhaben in einer stressfreien Zeit. Dann sind Körper, Geist und Seele offen für eine Veränderung.

## **Ausblick/Veranstaltungen Februar 2007**

- **Newsletter – Februar 2007**  
**Mobbing – Konflikte am Arbeitsplatz**
- **Privatärztliche Schmerzambulanz** – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
- **Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik**

**Kontakt:** **Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;**  
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürnberg  
**Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall**  
MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902  
e-mail: [office@diepsychologin.info](mailto:office@diepsychologin.info)  
[www.emco-klinik.at](http://www.emco-klinik.at)