

Start > Pfleger & Helfer > Gute Vorsätze – so klappt die Umsetzung

## Gute Vorsätze – so klappt die Umsetzung

Von **Leila Haidar** - 1. Januar 2018

249 

 Teilen auf Facebook
  Tweet auf Twitter
 

 Gefällt mir 2
  Tweet

Weniger Rauchen, mehr Bewegung. Wie Sie Ihre Ziele langfristig erreichen.



Mit diesen Ratschlägen kommen Sie Ihrem Ziel näher. (Foto: pexels)

Der Weg zur Hölle ist mit **guten Vorsätzen** gepflastert. Der Weg zu den eigenen Zielen ebenfalls. Sie haben sich ein gesünderes Jahr 2018 vorgenommen? Mit weniger Stress und mehr gesunder Ernährung? Gute Vorsätze können Sie in diesem Jahr wirklich umsetzen, wenn Sie folgende Ratschläge beherzigen.

### 1. Realistische Vorsätze lassen sich leichter umsetzen



Bestseller-Autor Tiki Küstenmacher ("Simplify your life") glaubt, dass man mit einem einzigen Vorsatz pro Jahr anfangen sollte. (Foto: privat)

Werden Sie **konkret**: „Ich will in diesem Jahr drei Kilos abnehmen“ ist besser als „Ich sollte ein wenig abspecken“. Schreiben Sie Ihre Ziele für das kommende Jahr auf und behalten den Zettel. So wird das Vorhaben verbindlicher. Setzen Sie sich realistische Ziele und bleiben bescheiden. Also erstmal Zigaretten reduzieren, statt ganz aufhören. Oder einmal in der Woche Salat essen, statt Veganer werden. Bestseller-Autor Tiki Küstenmacher empfiehlt sogar, **zunächst nur einen einzigen Vorsatz fürs Jahr zu fassen**. Einfacher ist wird es auch, wenn Sie sich einen genauen Schlachtplan zurechtlegen, das Ziel also in einzelne Schritte unterteilen und sogar im Detail festlegen, wie Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

### 2. Erfolge Visualisieren

Werden Sie möglichst konkret, malen sich aus, wie Sie es schaffen wollen, weniger zu rauchen oder stellen Sie sich in einer kleineren Kleidergröße vor. Führen Sie sich vor Augen, wie Sie Komplimente für Ihr gesundes Aussehen bekommen und Ihre Kleidung nicht mehr nach Zigarettenrauch riecht. Aus einer klaren Vision können Sie nämlich Kraft schöpfen, die Sie zum Durchhalten benötigen. Auch Leistungssportler stellen sich den Zieleinlauf nach dem Marathon mit allen Sinnen vor. Experte für Büro-Kaizen, Jürgen Kurz, rät, Ziele nach dem **SMART-Modell zu wählen. Sie sollten demnach spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminierbar** sein.

### 3. Psycho-Tricks

Ein Foto einer dicken Person am Kühlschrank hält Sie vom Naschen ab, die Liste Ihrer Top-Ziele im kommenden Jahr an der Pinnwand, erinnert Sie immer wieder an Ihr Vorhaben. **Integrieren Sie auf diese Weise Ihre guten Vorsätze ins Unterbewusstsein**. Oder führen Sie Tagebuch, in dem Sie Erfolge und Rückschläge auflisten.

### 4. Gute Vorsätze: Misserfolge hinnehmen

Rechnen Sie damit, dass es nicht ganz einfach wird, Ihre Vorsätze durchzuhalten. Sonst bräuchten Sie sie ja nicht. Denken Sie an **Rückschläge** und legen sich Szenarien zurecht. Rufen Sie also einen lieben Menschen an, wenn Sie merken, dass Sie sich mit Schokolade trösten möchten. Oder spazieren einmal um den Block statt das Training ganz ausfallen zu lassen. „Mit einem allzu rigiden Vorsatz riskieren Sie ein komplettes Scheitern“, weiß Küstenmacher. **Auch Einladungen zum Geburtstag oder der Umtrunk mit Kollegen sollten erlaubt sein**. Bleiben Sie einfach danach umso motivierter dran.

### 5. Gruppendruck herstellen

**Erzählen Sie Freunden und Bekannten von Ihren Zielen**. So steigt der Druck, die neuen Regeln während gemeinsamer Treffen auch einzuhalten. Ungern will man mit einem Stück Torte in der Hand gefragt werden, wie die Diät läuft. **Außerdem gibt es viele Menschen, die Anfang des Jahres gute Vorsätze fassen**. Gemeinsam Sport treiben oder gesund kochen hilft, dranzubleiben. „Viele größere Ziele lassen sich nur gemeinsam verfolgen. Damit sich Ihr Wunsch nach einem aufgeräumteren Büro erfüllt, muss auch Ihre Zimmergenossin mitziehen. Der Kampf gegen überflüssige Pfunde ist nur dann Erfolg versprechend, wenn Ihr Partner nicht jedes Wochenende opulent kocht“, so Küstenmacher.

### 6. Erfolge feiern

„Etwas dauerhaft zu verändern lebt vom **Erfolgsenerlebnis**“, sagt Peter Flume, Rhetoriktrainer und Coach. Belohnen Sie sich für die kleinen Erfolge. Gönnen Sie sich etwas zum **Etappensieg**. Das streichelt die Seele und motiviert, weiterzumachen. Eine gute Gelegenheit, um sich bei den Menschen zu bedanken, die Sie bislang dabei unterstützt haben, Ihre guten Vorsätze einzuhalten. Achtung: Auch wenn Sie Ihr Ziel in greifbarer Nähe wähen oder es sogar bereits erreicht haben: „Geben Sie neuen Gewohnheiten genügend Zeit, um sich zu festigen! Drei arbeitsfreie Wochenenden im Januar bedeuten noch lange nicht, dass Sie den Workaholic in sich dauerhaft besiegt haben.“, rät Küstenmacher.

### 7. Routine etablieren

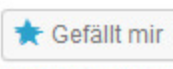
„Wichtig ist es, dass man selbst hinter dem Ziel steht, es wirklich erreichen will – dann steigen die Chancen auf erfolgreiche Veränderung“, weiß Flume. Zusätzlich machen neue Gewohnheiten glücklich: An der University of Missouri-Columbia hat man untersucht, wie sich eine neue Routine im Vergleich zu einer einmaligen Veränderung auf das Wohlbefinden auswirkt. Also beispielsweise ein neues Hobby gegenüber einem Jobwechsel. **Personen, die etwas Neues permanent durchhielten, waren nachhaltig glücklicher** als diejenigen, bei denen nur einmal eine Verbesserung eintrat.

**Fazit**: Gute Vorsätze zu haben und diese umzusetzen, sei im ganzen Jahr eine gute Sache, sagt Aufräum-Profi Kurz. „Reflektion und Ziele sind ein erster Schritt, um Dinge zu verbessern.“ Rückschläge sind normal und **genau genommen hat jeder mindestens 365 Chancen im Jahr, einen Vorsatz zu fassen und umzusetzen**.

Share this:



Gefällt mir:









Sei der Erste dem dies gefällt.

#### Ähnliche Beiträge

- Gute Vorsätze strategisch angehen  
10. Januar 2017  
In "Familie & Bewohner"
- Wir werden immer älter  
25. Juni 2015  
In "Familie & Bewohner"
- Rezepte für 100-Jährige  
28. Mai 2015  
In "Familie & Bewohner"

SCHLAGWÖRTER [gute Vorsätze](#) [Silvester](#) [Vorsätze](#) [Ziele](#)

 Facebook
  Twitter
 

 Gefällt mir 2
  Tweet



Leila Haidar

#### VERWANDTE ARTIKEL MEHR VOM AUTOR



Die Faschnacht kommt vor der Fastenzzeit

konsequent und #Pflegerangehen an, gut über die #Pflege zu reden. Dann kommen viele wieder in die Pflege zurück und es beginnen #gutezeitenfurgutepflege  
03.02.18, 22:36

Twittern wie Rüdell



Ich pflege: Sabrina Maar



#### HINTERLASSEN SIE EINE ANTWORT

Kommentar:

Name:\*

E-Mail:\*

Webseite:

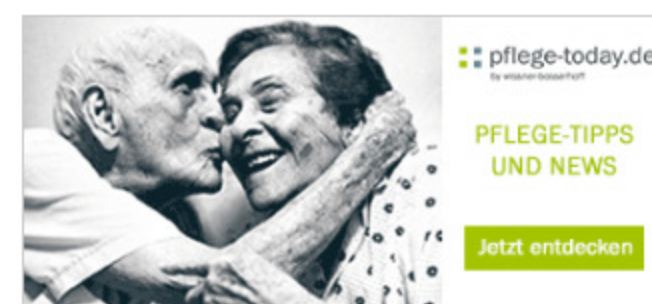
- Benachrichtige mich über nachfolgende Kommentare via E-Mail.
- Benachrichtige mich über neue Beiträge via E-Mail.

#### Auf Facebook folgen



#### Über uns

Die Pflegebibel ist ein unabhängiges Online-Magazin mit dem Anspruch, die Plattform für Themen rund um die Altenpflege zu werden.



#### Neueste Kommentare

Wallace bei **#Pflegt: Raus aus der Pflegehölle**

Wallace bei **#Pflegt: Raus aus der Pflegehölle**

Martina Lenzen bei **Alexander Jorde: Couragiert gegen Missstände**

brigitteinhaus bei **Alexander Jorde: Couragiert gegen Missstände**



Der online Shop für Krankenschwestern und Pfleger!



#### Meistaesucht

#### WIR ÜBER UNS



Die Pflegebibel ist ein unabhängiges Online-Magazin mit dem Anspruch, die Plattform für Themen rund um die Altenpflege zu werden. Egal ob Heimleiter, Träger, Pfleger, Angehörige oder Pflegebedürftige – hier findet jeder Wissenswertes. Unterhaltsames und Aktuelles. Wir wollen die Kluft zwischen Beteiligten schmälern und Raum zur Diskussion schaffen. Die Pflegebibel blickt hinter die Kulissen. Sie informiert, erklärt und deckt auf. Wir freuen uns auf Eure Kommentare und regen Austausch.

[Datenschutzerklärung](#)

Kontaktieren Sie uns: [info@die-pflegebibel.de](mailto:info@die-pflegebibel.de)

#### FOLGEN SIE UNS

