

Münster | 13.12.2016

Alle Jahre wieder: Wie gute Vorsätze gelingen

Am Jahresende steht häufig die Erkenntnis: Von den guten Vorsätzen ist nicht viel geblieben. „Grund ist die eingebaute Misserfolgss Falle“, sagt Judith Müller von der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster und erklärt, wie man dieser Falle entgehen kann

Die Misserfolgss Falle ist ein motivationspsychologisch sehr einfacher, aber wirkungsvoller Mechanismus: „Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, ohne die notwendigen Verhaltensänderungen zu planen und auch Rückschläge einzukalkulieren, fühlt sich nach kurzer Zeit überfordert, scheitert, verliert den Glauben daran, etwas ändern zu können – und gibt die guten Vorsätze wieder auf. Im Extremfall kann das selbst dringende notwendige Veränderungen blockieren“, erläutert Judith Müller, stellvertretende leitende Psychologische Psychotherapeutin der Christoph-Dornier-Klinik.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich gute Vorsätze meistens auf Angewohnheiten beziehen, die schon lange bestehen und sich nur mit einiger Anstrengung ändern lassen. Damit es nicht nur beim guten Vorsatz bleibt, empfiehlt die Psychologin:

- Nur Vorsätze fassen, die man selbst wirklich will. Gewohnheiten nicht der Familie, Freunden oder dem Arzt zuliebe ändern.
- Vorteile, die man sich von der Veränderung erwartet, klar benennen und aufschreiben.
- Sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Wer seine guten Vorsätze nacheinander umsetzt, hat die besten Aussichten auf Erfolg.
- Vorsätze klar formulieren und den Weg der Umsetzung festlegen.
- Sich realistische Ziele setzen und in kleinen Schritten vorgehen.
- Vorher planen, wie man mit Versuchungen und Hemmnissen umgeht.
- Sich belohnen, wenn die Umsetzung eines Vorsatzes gut klappt und Teilerfolge erzielt wurden.
- Nicht aufgeben, wenn die Pläne kurzfristig nicht gelingen. „Ausrutscher“ sind verzeihlich.
- Bei tiefgreifenden, die Lebensplanung betreffenden Entscheidungen kann ein wichtiger erster Schritt sein, sich fachkundige Unterstützung zu suchen. Vor allem wenn psychische Probleme eine Verhaltensänderung erschweren.

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dipl.-Psych. Judith Müller, Stellvertretende Leitende Psychologische Psychotherapeutin / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251 48 10 102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Pressebüro für Medizin & Gesundheit / Katja Schepers / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de