



## Wie aus Vorsätzen Wirklichkeiten werden

von Ladina Waldmeier, M. Sc.

Psychologin FSP

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Ein neues Jahr bringt oft den Wunsch nach Veränderungen und Verbesserungen mit sich. Viele von uns setzen sich Vorsätze, um ein optimiertes und erfüllteres Leben zu führen. Doch wie können wir sicherstellen, dass diese Vorsätze nicht nur gute Absichten bleiben, sondern auch Realität werden?

### 1. Formulieren Sie Ihre Ziele positiv und konkret

Ziele dienen als Orientierung und helfen uns, unsere Handlungen auszurichten. Positiv heisst hier, das zu benennen, was sie erreichen wollen (Hin-Zu-Ziel) und nicht das zu nennen, was sie nicht mehr wollen (Vermeidungsziel). Wenn Sie sich Vorhaben weniger TV zu sehen, überlegen Sie sich, was Sie stattdessen tun möchten, beispielsweise spazieren oder lesen. Formulieren Sie dieses Ziel mit möglichst konkreten Beschreibungen, wann und wo sie was machen möchten. Zum Beispiel: Ich möchte zweimal in der Woche abends einen Spaziergang machen.

### 2. Verankern Sie Ihre Vorsätze in der Realität: WOOP-Methode

Ein weiteres Hilfsmittel in der Umsetzung von Vorsätzen findet sich im Buch «Die Psychologie des Gelingens» von Gabriele Oettingen. Ihr beschriebenes Konzept; WOOP **W**ish-**O**utcome-**O**bstacle-**P**lan, zu Deutsch: **W**unsch – **E**rgebnis – **H**indernis – **P**lan bietet einen praxisnahen Ansatz, um ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen. Nehmen sie Stift und Papier zur Hand, gönnen Sie sich einen Moment der Besinnung, und lassen Sie uns gemeinsam starten.

**W**ish (Wunsch): Entspannen Sie sich, atmen Sie durch und denken Sie an Ihren Vorsatz. Ihren Wunsch, den Sie im neuen Jahr Wirklichkeit werden lassen wollen. Schreiben Sie Ihren Wunsch in drei bis sechs Stichworten auf.

**O**utcome (Ergebnis): Wie sieht das bestmögliche Ergebnis aus, das beim Erreichen des Vorsatzes eintritt. Stellen Sie es sich genau vor und lassen Sie so lebendige Bilder entstehen, wie es Ihnen möglich ist. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Schreiben Sie nun auch die bestmöglichen Ergebnisse mit drei bis sechs Stichworten auf.

**O**bstacle (Hindernis): Realisieren Sie, dass im Leben nicht immer alles reibungslos verläuft. Identifizieren Sie die potenziellen Hindernisse auf dem Weg zur Verwirklichung ihres Vorsatzes. Was in Ihnen hindert Sie daran den Vorsatz umzusetzen? Was hält Sie davon ab, wenn Sie ganz ehrlich mit sich sind? Welche Gedanken und Verhaltensweisen sind hierbei entscheidend? Nehmen Sie sich auch hier Zeit zum in die Tiefe zu gehen und ganz ehrlich mit sich zu sein. Stellen Sie sich die Hindernisse genau vor und schreiben Sie Ihre Gedanken dazu nieder.

**Plan (Plan):** Abschliessend wenden wir uns dem Plan zu. Was können Sie tun, um Ihre Hindernisse zu überwinden? Suchen Sie einen Gedanken und ein konkretes Verhalten, welches Ihnen helfen kann, ein konkretes Hindernis effektiv zu überwinden. Wählen Sie bei mehreren Ideen das vielversprechendste Verhalten und den vielversprechendsten Gedanken aus. Überlegen Sie, wann und wo Ihr Hindernis das nächste Mal auftauchen könnte, und entwickeln Sie Ihren individuellen Wenn-Dann-Plan: «Wenn Hindernis x auftaucht (wann und wo), dann werde ich Gedanke y und Verhalten z anwenden.» Schreiben Sie sich Ihren Plan auf, lesen Sie ihn sich mehrmals laut vor und verinnerlichen Sie diesen.

Wenn Sie ins neue Jahr starten, nehmen Sie Ihre Wünsche und Sehnsüchte wahr. Benennen Sie Ihre Ziele konkret und konzentrieren Sie sich darauf, was Sie wollen und nicht, auf das, was Sie nicht mehr wollen. Behalten Sie dabei aber auch Ihre Lebensumstände und eigene Stolpersteine im Auge und nehmen Sie mögliche Hindernisse wahr. Hindernisse sind normal und gehören zu unserem Leben. Überlegen Sie sich aber schon jetzt, wie Sie damit umgehen können und wollen und legen Sie sich einen Plan dafür bereit. So sind Sie bestens gerüstet, um Ihre Ziele im neuen Jahr Wirklichkeit werden zu lassen.