



Text: ANNETT GAIDA  
Fotos: ISTOCK/DELPXART  
ISTOCK/CATHERINE JONES

# Die guten Vorsätze für 2015 & der innere Schweinehund

Der Jahreswechsel ist ein gern genommener Anlass für gute Vorsätze im neuen Jahr. Und hier stellt sich für Sie vielleicht auch dieses Jahr wieder die Frage, wie Sie Ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen können.

Viele Menschen nehmen sich vor, mit dem Neuen anzufangen, gesünder zu leben, Sport zu treiben ... Die Fitnessstudios zum Beispiel freut das. Die Motivation ist anfangs hoch und doch wird der eine oder andere im Laufe des Jahres zum inaktiven, zahlenden Mitglied. Die Stimme des inneren Schweinehundes wird mit zunehmender Zeit immer größer und wir denken oft, wir hätten keine Wahl. Wir suchen nach kreativen Ausreden, warum der Termin heute gerade nicht passt. Wenn wir uns dennoch motivieren, freuen wir uns nach dem Training darüber, dass wir unseren inneren Schweinehund überwunden haben und fühlen uns gut. Es ist also nur die Überwindung und die Entscheidung, zu gehen! Wir hindern uns selbst daran, unsere Ziele zu erreichen und die Dinge zu tun, die uns doch EIGENTLICH Spaß machen.

Wussten Sie, dass Vermeidungsmotivation eine zehnmal höhere Priorität hat als positive Motivation? Es gibt viele erfolgversprechende Methoden, um die eigenen Potenziale auszuschöpfen. Trotzdem geben viele Menschen nach kurzer oder längerer Zeit ihre Vorhaben wieder auf, obwohl sie selbst erlebt haben, wie sehr sich ihre Lebensqualität nach kurzer Zeit verbessert hat.

*Was können Sie also tun?*

**5 Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen:**  
1. Schreiben Sie Ihre Vorsätze bzw. Vorhaben für das neue Jahr detailliert auf:

- Was will ich erreichen?
- Wer kann mich dabei unterstützen?
- Bis wann will ich mein Ziel erreicht haben?
- Wie realistisch ist es, dieses Ziel zu erreichen?

2. Stellen Sie sich genau vor, welche Vorteile Sie mit dem Erreichen Ihrer Vorsätze haben werden. Schließen Sie dann Ihre Augen und spüren Sie in sich hinein, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben! Wiederholen Sie das in regelmäßigen Abständen!

3. Machen Sie sich die Nachteile klar, die Sie haben werden, wenn Sie Ihre Vorsätze nicht erreichen. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich dann fühlen werden,



wenn Sie Ihrem Schweinehund nachgeben. Wiederholen Sie auch das in regelmäßigen Abständen!  
4. Schreiben Sie die erforderlichen Zwischenschritte auf, die nötig sind, um Ihre Vorsätze am besten und leichtesten zu erreichen.  
5. Erzählen Sie nur den Menschen in Ihrem Umfeld von Ihren Vorsätzen, bei denen Sie sich deren Unterstützung sicher sein können!

Was genau ist nun eigentlich der innere Schweinehund? Kurz gesagt: Den inneren Schweinehund kann man als ein neurologisches Energiesparsystem bezeichnen, welches uns vor Über- oder Unterforderung schützen will. Weil Über- oder Unterforderung zu Stress, Frust oder Langeweile führt, den größten Motivationskillern.

Damit Sie, wie viele andere Menschen, die viel Zeit und Geld in ihre Hobbys investieren, hochmotiviert bei der Sache bleiben, lautet die Erfolgsformel: Haben Sie Spaß dabei!

Mihaly Csikszentmihalyi, Autor des Buches „Flow – Das Geheimnis des Glücks“, fand heraus, dass einer der wichtigsten Faktoren, um Spaß an einer Sache zu haben, die Herausforderung ist. Wichtig hierbei ist, dass man diese Herausforderung mit den eigenen Fähigkeiten meistern kann.

Wenn Sie also Ihre Fähigkeiten gut für Ihre Vorhaben einsetzen und Ihre Potenziale nutzen, werden Sie Spaß daran haben UND motiviert bleiben!

*Und noch ein Tipp:*

Machen Sie sich bewusst, wie viel leistungsfähiger, energiereicher, gesünder und attraktiver Sie sind, wenn Sie Ihre Vorsätze konsequent umsetzen. Freuen Sie sich auf die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Vorsätze 2015!