

Der AMD-Tipp für Dezember 2022

## Diese acht Tipps machen aus Vorsätzen Erfolge

**Gute Vorsätze** sind schnell geschmiedet und zum Jahreswechsel in aller Munde – von mehr Bewegung über weniger Zucker bis hin zum endgültigen Rauchstopp. „**Oftmals** werden diese Vorhaben **im neuen Jahr** allerdings wieder **über Bord geworfen**“, weiß AMD-Arbeitspsychologin Mag. Sandra Kröll, denn: „Eine **Veränderung unseres Verhaltens** bedeutet immer auch ein Stück weit **Mühe und Disziplin**. Zu gerne greifen wir auf bestehende und gewohnte Verhaltensweisen zurück.“ Doch wie viel Durchhaltevermögen braucht es wirklich bei guten Vorsätzen? Und wie schafft man es, hier „dranzubleiben“?

Vor allem bei einem Punkt sind sich Kröll und ihre Kolleg\*innen der AMD-Arbeits- und Organisationspsychologie einig: Mit einer **konkreten Planung** und dem **Entwickeln einer eigenen Strategie**, kommt man bereits ein gutes Stück weit. „Perfekt ist es, wenn man noch vor dem Jahreswechsel daran denkt, dem Vorsatz einen Ablaufplan beizulegen: Wann, wo und wie setze ich mein Vorhaben um“, erklärt Kröll.

Folgende **acht Tipps** helfen dabei, **Vorsätze dauerhaft** und **erfolgreich umzusetzen**:

- **Ehrlichkeit zu sich selbst:** Setzen Sie sich Ziele, die zu Ihnen, Ihren Interessen und Ihren Werten passen. Wenn Sie Joggen schrecklich finden, sollten Sie vielleicht einen anderen Sport betreiben und nicht einfach so auf einen Trend aufspringen.
- **Den eigenen Weg finden:** Wählen Sie die Variante aus, die für Sie umsetzbar ist. Bewegung macht ihnen Freude, aber nicht in der Gruppe? Dann passt vielleicht eine Individualsportart besser als ein Teamsport.
- **Schritt für Schritt zum Ziel:** Mit dem Formulieren von kleinen Zielen wird es realistischer, diese auch zu erreichen – und Sie werden Erfolge erzielen, die zum Weitermachen anspornen. Und selbst große Ziele lassen sich auf diese Art bewältigen, indem sie in mehrere Teilziele aufgeteilt werden.
- **Konkrete Ziele setzen:** Formulieren Sie konkret, was Sie erreichen möchten und fügen Sie auch einen Zeitplan hinzu. Freiluftsport fällt in der Sonne vielen leichter, als in der dunklen Jahreszeit.
- **Feiern Sie Ihre Erfolge:** Seien Sie stolz auf sich selbst, wenn Sie ein Ziel erreicht haben und belohnen Sie sich selbst.
- **Integration in den Alltag:** Entwickeln Sie Rituale, mit denen Ihr Vorhaben ein Teil des täglichen Ablaufs wird. Mit Struktur und Wiederholung stellt sich die Frage gar nicht mehr, ob etwa ein Training gerade Freude bereitet – es wird automatisch ein Teil des täglichen Lebens.
- **Rückfälle akzeptieren:** Ausrutscher können und werden passieren, sind aber kein Grund aufzugeben. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie bereits erreicht haben.
- **Gemeinsame Ziele:** Kennen Sie jemanden, der/die das gleiche Ziel verfolgt? Einigen fällt es leichter, sich gemeinsam einer Challenge zu stellen.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).