Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

19.12. 2011

Warum Vorsätze nur selten umgesetzt werden – und wie Sie das ändern.

Von sdudas



(Luzern) Jahr für Jahr das gleiche Trauerspiel. Am Abend des 31. Dezembers machen sich viele Menschen Gedanken über das vergangene Jahr und bemerken, dass man etwas im Leben vielleicht ändern „müsste“. Also ist der Vorsatz gefasst, es im nächsten Jahr anzugehen. Und ein Jahr später steht man immer noch an der gleichen Stelle mit den gleichen Vorsätzen.

21 % wollen mehr Sport treiben. 17% mehr Zeit mit der Familie verbringen. Und 15 Prozent wollen abnehmen. Dies nur drei der meistgenannten Vorsätze fürs neue Jahr (Quelle: Ipsos). Viele Menschen sagen heute sogar: „Ich setze mir keine Vorsätze mehr, da es sowieso nicht funktioniert“. Betrügen wir uns etwa vorsätzlich mit Vorsätzen?

Der Schweizer «Lebensthemen-Trainer» Stefan Dudas sieht das differenzierter: „Vorsätze sind keine Ziele. Und genau darum funktionieren Vorsätze nicht. Hören Sie auf sich Neujahresvorsätze zu fassen und setzen Sie sich endlich echte Ziele.“

Doch was sind echte Ziele. Dudas weiter: „Mehr Sport treiben ist ungenau. Treiben Sie auch nur eine Minute mehr Sport als im letzten Jahr, haben Sie Ihren Vorsatz erfüllt. Aber das eigentliche Ziel haben Sie wahrscheinlich verfehlt. Das Ziel wäre also: «Ich gehe ab dem 1.1.2012 dreimal die Woche für mindestens 30 Minuten joggen». Das ist messbar, nachvollziehbar und konkret.
Auch sehr oft wird „abnehmen“ als Ziel genommen. Aber abnehmen ist kein Ziel, sondern eine Massnahme, um das Wunschgewicht zu erreichen. «Am 31.12.2012 wiege ich 63kg, bin fit und voller Energie!»“

Eine wirksame Zusatztechnik verrät Stefan Dudas: „Stellen Sie sich den Endzustand – also wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben – bildhaft vor. Versetzen Sie sich in diesen tollen Zustand. Spüren Sie, wie es sich anfühlt. Hören Sie, was die Leute um Sie herum sagen. Geniessen Sie das Gefühl, Ihr Ziel erreicht zu haben.“ Wenn Sie sich ein Ziel visuell (vor dem inneren Auge) vorstellen können, bekommt das Ziel dadurch mehr Schub und Energie. Die Chance, Ihr Ziel zu erreichen steigt enorm durch das Visualisieren.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wir geniessen es, uns in unserer Komfortzone zu suhlen. Wenn wir Neues, Ungewohntes angehen müssen, ist der Energieaufwand (die Überwindung) sehr gross. Tun Sie dieses Neue aber ein paar Tage, wird es zur Gewohnheit (im Durchschnitt nach 21 Tagen). Das morgendliche Joggen wird also nach rund 3 Wochen für Sie vom Muss zum Wollen.

Viele dieser „Vorsätze“, die in den jährlichen Statistiken zu finden sind, wären ja eigentlich sehr einfach umzusetzen. Es steht meist nur eine Person der Umsetzung im Weg. Ja, Sie selbst. Nehmen wir zum Beispiel den Vorsatz „mehr Zeit mit der Familie verbringen“. Immerhin 17 Prozent der Menschen wünschen sich das. Was meinen Sie, wie lange schaute ein durchschnittlicher 49-jähriger Mensch in seinem Leben schon TV? Rechnet man diese Zeit in Arbeitstage (8 Stunden pro Tag – und 260 Arbeitstage im Jahr) um, so verbrachte ein 49-jähriger Mann unglaubliche 22 Arbeitsjahre vor der Glotze. Unglaublich oder? Wäre es also möglich „etwas“ mehr Zeit mit der Familie zu verbringen? Was meinen Sie?

“Lebensthemen“ sind die spannendsten Themen, die es überhaupt gibt. Denn sie betreffen uns alle. Wir machen uns vieles gar nicht mehr bewusst. Wir konsumieren nur noch und leben nicht mehr bewusst. Darum macht es mir Spass, Menschen wieder ins «Bewusste Leben» zu holen. Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit viel

Humor!

www.neujahrsvorsaetze.ch
Auf dieser Seite steht ein kostenloses eBook (Jahrsplanung) als Download bereit.

Über die Organisation:

Stefan Dudas ist Autor, Speaker und Trainer und bringt Menschen durch seine humorvolle, direkte und treffende Art einen entscheidenden Schritt nach vorne! Er gibt seit 6 Jahren Seminare und hält Vorträge in Deutschland, Österreich und in der Schweiz. Stefan Dudas ist Autor des Hörbuches «Holen Sie sich die Kontrolle über Ihr Leben zurück» – Mentale Powertechniken für Ihren Erfolg (Rusch-/Aufsteiger-Verlag). Co-Autor des im ERDAS-Verlag erschienenen DVD-Sets "Trainer-Power-Marketing" und gehört zu den TOP-100-Trainern (Trainers Excellence) und zur German Speakers Association (GSA).

www.stefandudas.com

create your life!
Stefan Dudas
Auf Kirchfeldhügel
6048 Horw
Schweiz

Pressekontakt:

Pressekontakt:
Hugo Schmidt AG – Kommunikation und PR
Frau Sereina Schmidt
Schützenstrasse 6
CH-6000 Luzern 7
Telefon +41 41 249 48 00
sereina.schmidt@schmidt.ch

Kategorie
Trends & Lifestyle & Mode

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/warum-vorsaetze-nur-selten-umgesetzt-werden-und-wie-sie-das-aendern*