

Weshalb gute Vorsätze oft schon nach wenigen Tagen lautlos im Januarloch verschwinden und nicht wieder hervorfunden.

Überschwenglich wollen alle im Endspurt zum Jahresende das Schicksal der vergangenen zwölf Monate mit guten Vorsätzen positiv stimmen. Oder zumindest die ersten Tage des jungfräulichen Jahres durch einen positiven Start prägen. Oft mutet dieses, sich alljährlich wiederholende Prozedere, einer Absolution des Unerreichten an. Der Übertritt in die noch unbescholtene Welt streben wir durch Veränderung an. Wir wiederholen uns, weil wir die letzten zwölf Monate gescheitert sind und uns wohlwissend und schuldbewusst bessern wollen.

Viele Personen scheitern vor allem daran, dass sie ihre Ziele nicht klar definieren und schwache Formulierungen zugrund legen. „Ich will im kommenden Jahr abnehmen - ich möchte gerne den Marathon in New York laufen oder ich werde versuchen, ein besserer Familienvater zu sein“, werden nicht einmal ausreichen, um sie selber auf die Dauer von der Ernsthaftigkeit ihres eigenen Vorhabens zu überzeugen. „Ich will“ und „ich möchte“ halten keinem Wirbelsturm des inneren Schweinehunds stand. Ich kann ihnen versichern, der kommt bald und rüttelt ganz schön an ihren Vorsätzen. Solch schwach formulierte Wunschgedanken werden beim kleinsten Windstoss der Unsicherheit abgetragen und vom Winde verweht. Aus meinem Chemieunterricht in der Sekundarschule ist nicht viel Grundwissen zurückgeblieben. Doch aus den Laborversuchen habe ich eine prägende Erkenntnis für meine spätere Karriere als Profisportler mitnehmen können: Versuche sind da, um der Lösung einen Schritt näher zu kommen und leiten so automatisch den daraus resultierenden nächsten Versuch gleich selber wieder ein. Soll ein Vorsatz wirklich ein Versuch sein, etwas zu ändern? – Wohl kaum! Reden sie beim Verfassen ihrer Vorsätze also immer so, als ob es schon eingetreten wäre – sicher aber ohne jeglichen Zweifel. Nur dann haben sie die Chance, erfolgreich zu sein. „Ich laufe dieses Jahr den New York Marathon“ hört sich doch schon viel entschlossener an. Ein Gegenüber wird sich ab solch einer entschlossenen Aussage nur noch fragen „Wie macht sie/er das bloss?“. Darum geht es schlussendlich. Wiederholen sie ihren knapp verfassten Vorsatz immer und immer wieder. Machen sie ihn zu ihrem „Mantra“, welches sie täglich begleitet. Ihr Unterbewusstsein wird nicht nach der Möglichkeit oder Durchführbarkeit fragen. Aber durch das ständige Wiederholen des „Mantras“ wird ihr Unterbewusstsein alles daran setzen, das Bewusstsein zu überzeugen und das „Warum“ aus dem Vokabular zu streichen. Nicht schon morgen, aber sicher nach einiger Zeit. Seien sie geduldig mit sich selber. Es braucht Übung, die Ziele so auszuformulieren, dass sie über das gesamte Jahr nie an Kraft verlieren.

Setzen sie die Messlatte ihrer Ziele hoch an, damit sie täglich Ansporn spüren, etwas dafür zu tun, um dieses Ziel zu erreichen. Setzen sie sich Zwischenziele, damit sie sich ab und zu belohnen können. Ist das Ziel utopisch, dann wandern ihre Gedanken rasch ab vom ursprünglichen Vorsatz und sie werden scheitern. Es muss ja nicht unbedingt ein Ironman Triathlon sein im Sommer 2012 – aber ein kurzer Sprinttriathlon wäre doch ein guter Anfang...



Olivier Bernhard

Ehemaliger Spitzensportler (Duathlon Weltmeister, Ironmansieger), Coach, Unternehmer & Familienvater
www.olivierbernhard.com