

Gute Vorsätze für das Neue Jahr?

VON ALEXANDER MARIA FASSBENDER



Nicht nur aktuelle Forsa Umfragen belegen, dass die guten und wichtigsten Vorsätze meistens schon scheitern bevor sie überhaupt den Hauch einer Chance hatten sich zu realisieren.

Wo aber ist das Problem, dass die guten Vorsätze von den wenigsten Menschen eingehalten werden? Woran scheitert es denn? Gehören Sie zu der Gruppe die sich Fragen stellen wie: Habe ich keine Geduld? Kann ich mich nicht durchsetzen? Bin ich einfach nur zu faul? Oder stellen Sie sich gleich ganz in Frage: Ich bin zu inkonsequent! Ich habe noch nie was durchgestanden! Alles fang ich an, aber nicht mache ich zu Ende! Einige von uns haben aber auch sofort Ausreden parat, warum es bei der Umsetzung ihrer ach so guten Vorsätze nicht geklappt hat: Na wenigstens habe ich mir Gedanken drüber gemacht, dass ist doch schon mal was, oder nicht? Man kann ja nicht alles umsetzen, also ich nicht!

Wenn Ihnen nur ein paar dieser Fragen und Aussagen bekannt vorkommt, dann willkommen im Club! Und Sie sind nicht alleine, denn mindestens 80% der Mitteleuropäer kennen diese guten Vorsätze auch - und belassen es dabei. Nur wenig bis gar nichts wird davon umgesetzt. Aber am Ende des nächsten Jahres beginnt man wieder von vorne mit den guten Vorsätzen und betrügt sich wieder selbst, ja, betrügen - ein hartes Wort, aber das ist leider so. Außer sie glauben, das Leben sei ein Ponyhof.

Unsere eigenen Gedanken, Hemmungen, Zweifel, Ängste und Denkweisen stehen uns immer wieder im Wege. Wir denken so oft Negatives, Abwertendes, Zweifelndes und sind uns meist gar nicht darüber bewusst. Darum ist es wichtig zu lernen, wie die eigenen Gedanken, innere Haltung und Ihre Einstellung kontrolliert werden können. Wenigstens ein bisschen. Wenn Sie hier schon mit dem Wort Kontrolle Probleme bekommen sollten, dann bedenken Sie, dass Sie die Kontrolle über sich selbst haben sollten. Und das ist doch nichts Negatives oder Manipulatives.

Das Denken und die Grundeinstellung (Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung etc.) zu sich selbst, sowie der Umgang mit den eigenen Emotionen sind die Schlüsselfaktoren, warum Menschen sich so schwer tun, die guten Vorsätze dann auch umzusetzen.

Wissen Sie wer Sie sind? Wissen Sie was Sie wirklich wollen? Für wen machen Sie das alles eigentlich? Wer sorgt dafür, dass Sie morgens motiviert aufstehen und zur Arbeit gehen?

Diese oder ähnliche Fragen stellen Sie sich immer wieder? Dann sollte Ihnen langsam klar werden, warum Ihre guten Neujahrsvorsätze nicht realisiert werden. Mit diesen „Sich-in-Frage-stellen-Fragen“ wird es schwierig, die guten Vorsätze auch nur zu beginnen bzw. annähernd umzusetzen.

Was wäre aber nötig, damit Sie doch einige wenige gute Vorsätze umsetzen könnten?

Vielleicht werden Sie sich jetzt sagen: „aber ich will doch und wieso macht der das hier so madig?“ Gut so - ein kleiner innerer Widerstand erhöht die Bereitschaft etwas zu bewegen, etwas zu verändern. Und genau das brauchen Sie, damit etwas passiert. Neben dem inneren Widerstand brauchen Sie kleine Erfolgserlebnisse und zwar jetzt - nicht wenn der 1. Januar vorbei ist.

Kleine Erfolgserlebnisse erlangt man, in dem man sich an schöne, erfolgreiche Erlebnisse wieder erinnert. Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie für sich folgende Fragen. Oder noch besser, schreiben Sie sie auf.

- Was für Erfolgserlebnisse fallen Ihnen ein?
- Was hat Ihnen daran so toll gefallen?
- Wieso waren das überhaupt Erfolgserlebnisse für Sie?
- Welche Art von Erfolg steht Ihnen am Besten?

Sie werden über das Ergebnis erstaunt sein. Unsere Gehirnzellen erinnern sich hervorragend daran, wenn es eine emotionale Verknüpfung gibt und genau die gilt es zu aktivieren. Man kann das auch als Aktivierung des emotionalen Zentrum, des Spaßfaktors oder des Motivationszentrum bezeichnen. Wir verändern so unsere Einstellung, unsere Gefühle zum Positiven hin und haben folglich ein anderes Selbstbild, ein anderes Bewusstsein für uns selbst. Selbstvertrauen und der Selbstwert wachsen ebenfalls. Ist das Erfolgsergebnis auch mit Spaß und Emotionen verknüpft, dann setzt das Unterbewusstsein einen sogenannten Anker. Das können Sie auch bewusst machen: Sie suchen sich etwas aus, was ihnen Spaß macht und erleben es ganz bewusst - und setzen damit wiederum einen Anker. Diese Erfahrung mit dem Anker, die Sie ja selbst erarbeitet haben, können Sie jetzt auf die guten Vorsätze anwenden.

Was will ich denn auf keinen Fall mehr haben 2013? Diese Frage schaffen die meisten Menschen leichter und schneller. Wenn es Ihnen genauso so geht, dann schreiben Sie sich ruhig alles auf, was Sie nicht wollen. Dann gehen Sie mit jedem einzelnen Punkt wie folgt um: Sie nehmen einen Satz, in dem Sie etwas nicht wollen und formulieren ihn positiv um.

Beispiel: Ich will nicht mehr der Depp vom Dienst sein.
Sie wollen also von etwas weg - jetzt formulieren Sie es so um, dass es für Sie und Ihr Unterbewusstsein anziehend wird. Es muss Sie reizen, dass zu erreichen, es muss sehr attraktiv sein, sexy - wenn Sie es denn so nennen wollen. Daher könnte der umgedrehte motivierende Satz lauten: „Ich werde eine anerkannte Person sein“ - oder- „Ich werde in 2013 die beliebteste Person an meinem Arbeitsplatz sein“.

[weiterlesen>>](#)

ALEXANDER MARIA
FASSBENDER

Alexander Maria Faßbender (Jahrgang 1964) ist ein inspirierender und begeisterter Mensch. Inspiration for Life® ist sein Markenzeichen.

Als einer der anerkanntesten und bekanntesten Coaches und Speaker in Europa vermittelt er bei seinen Coachings und Vorträgen Vertrauen, Motivation und vor allem Mut, immer wieder erfolgreich sein Leben zu meistern. Alexander Maria Faßbender ist ein Macher und Umsetzer für jeden Menschen, der erfolgreich(er) und glücklich(er) durchs Leben schreiten möchte. „Alles wird immer besser,“ provokant und doch fest davon überzeugt, hinterlässt Alexander Maria Faßbender einen nachhaltigen Eindruck, egal wo er auftritt.

Tenor seiner Zuhörer, Teilnehmer und Kunden: „Dieser Mensch ist Phänomen. Beeindruckend, bewegend, menschlich, sympathisch und unerschöpflich kreativ. Diese Mann packt an, wenn man ihn lässt, aber er geht auch, wenn der Erfolg sich eingestellt hat. Mit ihm findet man immer eine Lösung.“

Kontakt

Alexander Maria Faßbender
Telefon: +49 (0)172 - 415 41 01
mail@alexander-maria-fassbender.de
www.alexander-maria-fassbender.de





Wenn Sie nicht so eingestellt sind, also will heissen, Sie brauchen keine Negationssätze dann versuchen Sie es doch mal mit den Beispielen

- Was möchte ich mir 2013 alles Gute tun?
- Was möchte ich alles erleben?
- Was möchte ich verändern?
- Wo zieht es mich denn hin? Zu einem Menschen? Zu einem neuen Job, einer neuen Herausforderung?

Wie gute Vorsätze Realität werden

Sollte Sie zum Beispiel den Vorsatz haben, 2013 eine anerkannte Person in 2013 zu werden, hilft Ihnen Zielearbeit, diesen Vorsatz umzusetzen. Zielearbeit hilft Ihnen, Ihre Ziele besser zu formulieren und auch klarer zu erkennen. Und wenn Sie Ihre Ziele klarer erkennen, dann wirken diese wie ein Kompass in Ihrem Leben: Sie wissen, wo es langgeht.

I.N.S.P.I.R.A.T.I.O.N. - der Katalysator für gute Vorsätze

I	=	Idee, ein Einfall den Sie gerade haben
N	=	Normen - entspricht es Ihren Normen, Ihren Werten, dass was Sie erreichen wollen, das was Sie umsetzen wollen
S	=	Sinne aktivieren, reizt es Sie wirklich . Spüren Sie schon was - können Sie es schon in Gedanken sehen und erleben mit allen Sinnen vorweg im Kopf erleben: sehen, hören, fühlen, evtl. riechen und schmecken,
		Sinnhaftigkeit - es muss Sinn machen für Sie und hinterfragen Sie sich einmal was steckt vielleicht hinter dem guten Vorsatz noch
		Stille - gehen Sie in sich benutzen Sie die Ruhe und Stille und hören Sie auf ihre Gedanken
		Kleine Übung - einfach einmal 30 Sekunden hinsetzen nichts tun, nichts hören, Handy ausschalten und schauen welche Gedanken kommen, aufschreiben und schauen was macht es mit ihnen. Selbe Übung können Sie auch machen, indem Sie ganz bewusst mit einem Gedanken ihr ihre Stille gehen und dann schau Sie wohin Sie dieser Gedanke weiter führt.
		Selbstkontrolle - Sie haben den guten Vorsatz stets unter Kontrolle und Sie haben die Möglichkeit immer einzugreifen.
P	=	Positiv - ist wirklich etwas positives für Sie
		Power - steckt da Power und Energie dahinter, dass unter Umständen noch weitere Energien freisetzt
I	=	Ideale Größe und nicht zu weit entfernt - will heissen : Ist das Ziel oder der gute Vorsatz zu weit von ihnen entfernt. Das kann auch der Zeitfaktor sein zu weit weg also zeitlich das macht es unattraktiv für ihr Unterbewusstsein
R	=	Ressource - gibt es auch noch andere Wege oder zusätzliche wie Sie das Ziel oder ihren guten Vorsatz erreichen können
		Richtig - Sie müssen davon begeistert sein, dass das was sie vorhaben auch richtig ist. Es kann nur richtig, denn es ist ihr Weg.
A	=	Angemessen sollte es sein - sie können auch realistisch sagen, utopisch wäre hier schlecht damit demotivieren Sie sich leider
		Attraktiv - ist es das wirklich
		Anziehend - ist der gute Vorsatz auch wirklich anziehend
		Aufbauend - schafft es Gute Laune und Stimmung
		Aufpasser - suchen Sie sich einen Paten oder eben Aufpasser, der Sie unterstützt aber auch beobachtet und einschreitet, wenn Sie vom Weg abkommen
T	=	Teilziele - bitte nicht zu grosse Sprünge
		Testbar - jederzeit und immer überprüfbar
		TV - Visualisieren Sie bitte oder kreieren Sie ein Visionboard
		Terminierung - wichtig, vereinbaren Sie ganz klar, bis wann ihr guter Vorsatz erreicht werden soll
		Ton - macht die Stimmung. Wenn Ihnen Musik dabei hilft, dann benutzen Sie gerne auch Musik zur Unterstützung oder als Lernanker
I	=	Initiierbar - können Sie es alleine umsetzen oder brauchen Sie Hilfe von außen und wenn ja von wem?
O	=	Oekologisch - hat ihre Umfeld etwas dagegen, wenn ja wer und wieso - Argumente finden
N	=	Nutzen und Umsetzung - Haben Sie wirklich einen Nutzen/Vorteil von der Umsetzung des guten Vorsatzes?

Spüren Sie nicht schon ein freudiges Kribbeln, wenn Sie sich vorstellen, Ihre guten Vorsätze jetzt nicht nur angehen zu können sondern auch endlich mal zu erreichen und erfolgreich umzusetzen?

Machen Sie sich eine Liste wenn es mehrere Vorsätze sind. Wahrscheinlich handelt es sich dabei eher um Ziele, die Sie wahrscheinlich schon längst erreicht haben wollen. Also dann mal los! Wenn Sie merken, dass es mehr werden und Sie bald nicht mehr wissen , mit welchem Vorsatz oder Ziel Sie nun beginnen sollten oder sogar müssten, dann machen Sie bitte folgendes:

Erarbeiten Sie sich für eine Zeit-Ziel-Struktur. Es gibt langfristige Vorsätze/ Ziele (2-3 Jahre), mittelfristige (bis zu einem Jahr), kurzfristige (2-3 Monate) und auch Quartalsziele. Sorgen Sie auch dafür, dass auch Teilziele definiert werden. Das erleichtert den Weg und sorgt für motivierende Erfolgserlebnisse. Mit einer To-Do-Liste behalten Sie die Kontrolle und den Überblick. Mit jedem Haken auf der Liste wächst die Motivation. Und wenn Sie jetzt noch einen positiven Anker zu jedem Vorsatz den Sie erreicht haben setzen, dann fällt es Ihnen immer leichter in Zukunft nicht nur gute Vorsätze umzusetzen und zu erreichen, sondern auch Ihre Ziele, selbst Lebensziele. Denn Ihr Unterbewusstsein weiß jetzt, dass Sie sich daran halten werden, dass Sie auch mitmachen, dass Sie an sich glauben, dass Sie im Stande sind, Ihr Vorsätze/Ziele auch zu erreichen. Das macht Spaß - glauben Sie mir! Und das nicht nur zum Jahresende bzw. mit Jahresbeginn.

Wenn jetzt wirklich Anerkennung Ihr Vorsatz für das Jahr 2013 war, dann bin ich davon überzeugt, dass Sie das jetzt schaffen werden.

Sie suchen nach positiven Formulieren für „einfache“ Ziele? Hier ein paar Vorschläge:

- Ich will mir das Rauchen abgewöhnen - ich werde in 2013 meine Lunge mehr mit Sauerstoff versorgen
- Ich will abnehmen - ich werde mich gesünder ernähren mich so bewegen wie ich mich wohl fühle und dann werde ich auch das Gewicht haben das mir am Besten zu Gesicht steht

Ist doch relativ simpel, oder nicht?

Für Fragen stehe ich immer gerne zur Verfügung und wünsche viel Freude bei der Umsetzung der gute Vorsätze oder ihrer Lebensziele.

Alexander Maria Faßbender

www.alexander-maria-fassbender.de

www.facebook.com/alexandermariafassbender

www.inspiration4life.de