



## JÄHRLICHES HARAKIRI:

### WIESO DAS NICHT KLAPPEN KANN UND WIE ES KLAPPT.

Gute Vorsätze haben oft eine sehr kurze Haltbarkeit. Spätestens nach ein paar Monaten ist das Durchhalten für die meisten eine weitere Episode aus „Ich hatte schon mal...“. Dass es so selten klappt mit dem „Durchhalten“, liegt nicht an der Richtigkeit der Ziele. Sie sind meist die Früchte hoher Ideale.

Das Scheitern daran folgt diesem Gesetz:

**Ohne echte Motive, keine dauerhafte Motivation etwas zu tun.**

#### WIE KANN ES KLAPPEN?

Da hilft nur eiserne Disziplin, ruft mancher wacker mit geballter Faust. Doch wo Disziplin notwendig ist, fehlt es an echten Motiven. Nein, so unnötig müssen wir uns nicht quälen. Lassen Sie uns an einem Beispiel die Systematik erforschen, wie Neujahrsvorsätze in die Realität umgewandelt werden können: Ein Dauerbrenner ist das Abnehmen. Ein bloßes: „Ich will im Freibad schlank sein“, ist keine tiefe Motivation. Sie ist oberflächlich und von außen gesteuert, weil sie von der Meinung und den Normen anderer abhängig ist. Wenn mich niemand sieht oder ich abfällig beobachtet werde, habe ich keine Lust, Sport zu treiben und beim

Essen nehme ich es auch nicht mehr so genau. Diese Einstellung ist nicht krisenfest. Und Krisen gibt es ausnahmslos bei jedem Weg ans Ziel.

Echte Motivation kommt aus wirklichen, weil persönlichen Motiven, ICH-Motiven: „Das bin doch nicht ich! Meine ICH-Figur ist doch eine andere! Ich will so nicht leben! Ich fühle mich unwohl und ich will mich agiler, frischer und fitter fühlen. Mir reicht 's.“ Nur dann kann es klapfen mit herausfordernden Zielen wie dem Abnehmen.

**DOCH ACHTUNG:**  
Nur weil wir unsere Einstellung ändern und plötzlich ein Ziel verfolgen, heißt das noch

**lange nicht, dass uns dabei irgendjemand unterstützt.**

Wir leben nach wie vor im identischen, unveränderten Umfeld. Das sogar etwas dagegen hat, wenn wir uns ändern. Denn dann kommen auf andere ungewollte Änderungen zu, gegen die sie sich wehren. Wir selbst machen es ja mit Verhaltensänderungen von Freunden oder Familienmitgliedern genauso. „Was, Du trinkst heute kein Bier mit uns? Geh, spinn' Dich aus!“

#### EIN WEITERES BEISPIEL: WENIGER STRESS

Auch hier: „Ich will weniger Stress!“, ist keine tiefe Motivation. Sie ist schwammig und so nie-

mals erreichbar. Denn wie wollen Sie denn feststellen „So, jetzt fühle ich mich dauerhaft weniger gestresst!“ Das kann so niemals passieren.

Auch hier kommt wahre Motivation aus tiefen persönlichen ICH-Motiven. Was ist denn Stress und der hier gemeinte negativ empfundene Stress? Stress entsteht, wenn für das zu Erledigende zu wenig Zeit vorhanden ist, oder die geistigen Fähigkeiten häufig am Leistungslimit gefordert werden ohne adäquate Erholung.

Um hier auf eine Lösung mit weniger Stress zu kommen, müssen wir uns bewusst werden, dass exakt diese Stressursachen die Verhaltensattribute der Erfolgreichen sind. Nur wer gestresst ist, wird gebraucht. Das ist die tragende Säule unserer Leistungsgesellschaft. Wer sich so nicht verhält, gehört nicht dazu, weil er/sie nicht wirklich leistungsbereit ist. Also ist für eine schadlose Reduktion von Stress durchaus Hirnschmalz und innere Stärke

erforderlich. Wollen Sie „Nein“ sagen zu Anforderungen die Sie überlasten, müssen Sie schlicht auch die „Eier“ dazu haben. Egal ob Mann oder Frau. Egal, ob in der Familie oder im Job. Sie müssen es mit sich selbst aushalten, in so mancher Situation als nicht leistungsbereit, nicht fürsorglich und damit nicht würdig für Erfolge - viel zu oft auch leider für Liebe - zu sein. Schlau also, wenn Sie genau mit sich ausmachen, wo

**„Wo Disziplin notwendig ist, fehlt es an echten Motiven!“**

Sie unangefochten punkten wollen. Um vor sich selbst und der Bewertung von anderen bestehen zu können und als leistungsbereit wahr genommen werden. Und genau da, wo Sie punkten wollen, müssen Sie ordentlich Gas geben, also bewusst Stress in Kauf nehmen. Dann können Sie in anderen Bereichen durchaus tief relax „Nein“ sagen ohne Schaden zu nehmen. Ganz im Gegenteil: Sie

fördern damit den Fokus auf das was Ihnen wirklich wichtig ist. Dies ist der größte Erfolgsturbo. Egal ob im Beruf oder privat. Gut Ding will Weile haben. Nur wenn wir für uns alleine erkennen und das gegen alle Hindernisse ausfechten wollen, kann es klappen, einen guten Vorsatz Wirklichkeit werden zu lassen.

Das Leidige daran ist, wir treffen nur gute Vorsätze, weil wir uns oft seit Jahren und Jahrzehnten zuerst unmerklich und dann immer offensichtlicher in eine falsche Richtung entwickelt haben. Durch irgend ein Ereignis erkennen wir diese Tatsache dann plötzlich und wollen schnellstmöglich eine Änderung. Nur, das geht nicht so hoppladihopp. Stellen Sie sich also auf Jahre der Umstellung, hin zu Ihren Zielen, ein. Das liest sich jetzt vielleicht nicht motivierend. Dafür lässt es Sie nach Ihren tatsächlichen Motiven forschen, die Ihnen Ihre Ziele überhaupt erst möglich machen.

#### Sie haben Fragen?

Dann schreiben Sie mir doch einfach eine E-Mail an [service@joerg-romstoetter.com](mailto:service@joerg-romstoetter.com)  
Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Unser Experte  
Jörg Romstötter  
ist Coach, Referent  
und Autor des  
Buches ErfolgsRes-  
source Natur. Mehr  
erfahren Sie unter  
[www.joerg-romstoetter.com](http://www.joerg-romstoetter.com)



Bilder: Boris Zerwann | Roman Sigaev | K.C. - Fotolia