

Fünf hilfreiche Schritte zu unseren guten Vorsätzen und Zielen

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 bis 1832)

Aktuelles | Buch | Autor | Downloads

LIMBI

Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn

Highlight | Buchtrailer

Da kommt was Wildes auf Sie zu!

Es gibt Neues vom simplify-Erfinder Werner Tiki Küstenmacher: Limbi! Limbi ist unser emotionales Gehirn und wurde viel zu lange als »innerer Schweinehund« verkannt. Küstenmacher zeigt uns in seinem Buch, dass Limbi ein quicklebendiger Teil von uns ist, der uns schon mehrfach das Leben gerettet hat!

[» mehr zum Buch](#)

Jetzt schon ein Bestseller!

SPIEGEL Bestseller

Danke an alle Limbi-Leser!

„Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn“ ist ein Bestseller! Kurz nach Erscheinen, war der Titel schon in die Sachbuch-Hardcover-Liste der Spiegel Bestseller eingestiegen.

Auf unterhaltsame und neurowissenschaftlich fundierte Weise führt Werner Küstenmacher ein in unser limbisches System und wie wir es zu unserem Verbündeten machen können, Literaturhinweise und Studien inklusive. Lesenswert! <http://limbi-welt.de/>

Der Jahreswechsel eignet sich anscheinend besonders, um sich Veränderungen vorzunehmen. Aus dem Gefühl heraus nicht alles getan zu haben, nicht so zu sein, wie wir sein wollen und noch ungenutztes Potenzial zu haben, nehmen wir uns allerlei vor.

Sei es Lebensstil oder Arbeitsbezug, oft scheinen die besten Vorsätze in der Realität nur teilweise oder kurzfristig anzukommen.

Woran liegt das, was lässt sich daran verbessern? Mit den folgenden fünf Schritten kommen wir mehr zu dem, was uns tatsächlich vorschwebt.

1. Zunächst ist es wichtig, einen genauen Blick auf die Ziele zu werfen, die wir uns vornehmen. Ein guter Vorsatz ist oft nicht konkret genug

und muss erst als Ziel formuliert werden. Wie konkret, realistisch und wie messbar ist das Ziel? Bleibt etwas zu ungenau, so können wir nur daran scheitern, weil wir das Erreichen weder genau anpeilen noch den Erfolg messen können. Auch können höhergeordnete Ziele in einem Ziel verborgen sein, wie zum Beispiel mehr Ansehen unter Freunden hinter dem Ziel abzunehmen. Werden diese nicht entdeckt, kann man kaum alle Energie in sein Ziel investieren, weil es eventuell nur eine indirekte Verbesserung zu erreichen gibt.

2. Die Unterteilung in realistische Teilschritte, die zur Erreichung eines konkreten Zieles nötig sind, ist der nächste Schritt. Damit wird fast jede Aufgabe lösbar und die einzelnen Schritte bleiben bewältigbar. Zwischenbelohnungen

machen diese Schritte leichter und erhöhen die Erfolgsaussichten. Listen auf Papier mit einem Haken hinter der bewältigten Aufgabe sind befriedigender als Listen in Apps. Letztlich gilt es jedoch, jeden guten Vorsatz in eine neue Gewohnheit zu überführen. Ist eine Gewohnheit fest etabliert, sinkt die Chance, sie wiederum zu verändern oder zu verlassen erheblich.

3. Jetzt geht es um den Rhythmus und Auslöser und darum, ab wann unser Nervensystem uns mit neuen Gewohnheiten unterstützt. Je nach Gebiet ist ein geändertes Verhalten nach sechs Wochen bis etwa drei Monaten als Gewohnheit etabliert.

Ein klarer und deutlicher Auslöser hilft dabei beträchtlich. Beispielsweise abends bereits die



Gute Apps für gute Vorsätze:
<https://handy.de/magazin/apps-fuer-gute-vorsetze/>



Zusammenstellung origineller Motivations-Apps:
<https://saskisnerd talk.de/apps/top-5-apps-fuer-motivation-ziel-tracking-und-erfolg>



Positive Psychologie hilft beim Verständnis, wie wir zu mehr Zufriedenheit finden: https://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie

Laufschuhe neben das Bett zu stellen oder beim Heimkommen das Handy in die Schublade zu legen, sind klare Signale und Auslöser für veränderte Abläufe.

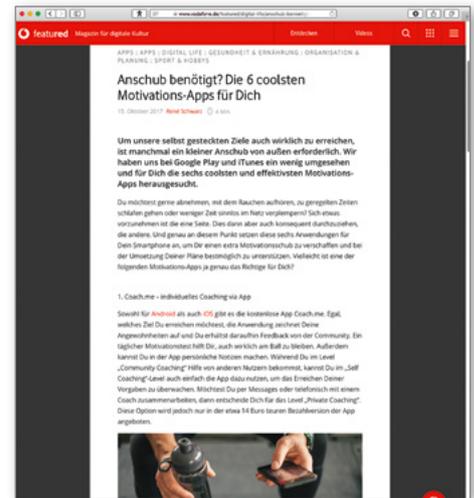
4. Unterstützung durch eine Gruppe unterstützt das Erreichen von Zielen erheblich. Das können Freunde sein, die sich zum Laufen verabreden oder auch Familienmitglieder, die man in das neue Ziel einweiht und ihnen Fortschritte berichtet. Besonders bei suchtartigen Themen, wie zum Beispiel Rauchen, Trinken, Essen und Internet, kann diese Gruppenunterstützung entscheidend sein.

5. Das Dokumentieren von kleinen Fortschritten und Erfolgen ist wichtig. So wird der Einsatz spürbar und man kommt ähnlich wie bei einer Reise

dem Ziel Schritt für Schritt näher. Um letztlich das zu erreichen, was man sich vorgenommen hat, sind auch unterschiedliche Persönlichkeitsanteile miteinzubeziehen und bei einer „Feier“ – auch eines kleinen Fortschrittes – geschieht genau das. So wird das limbische System zum Unterstützer und miteinbezogen. Dabei ist anzumerken, dass Selbstbeschimpfung und Tadelung immer kontraproduktiv sind. Ist ein Zwischenschritt nicht gelungen, gilt es sich auf den nächsten auszurichten und wie im Sport einfach einen neuen Anlauf zu nehmen.

Viel Erfolg!

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum An klicken: www.bayerisches-ärzteblatt.de/aktuelles-heft.html



Besprechung sechs guter Motivations-Apps:
www.vodafone.de/featured/digital-life/anschub-benoetigt-die-6-coolsten-motivations-apps-fuer-dich/

Autor

Dr. Marc M. Batschkus

Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für eHealth, eLearning & macOS, E-Mail: mail@batschkus.de