

PRESSEMITTEILUNG

Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzen, aber wie?

Riedlingen, 22.12.2017 – Schnell sind die guten Vorsätze für das bevorstehende Jahr gefasst, doch noch schneller wieder vergessen. Welche Vorsätze sich realisieren lassen und was man sich besser nicht vornimmt – Tipps von Prof. Dr. Christian Helmrich, Professor für Psychologie an der SHR Fernhochschule – The Mobile University.

Bei einer Umfrage des Markt- und Meinungsforschungsinstituts YouGov gaben 37% der Befragten an, sich für das Jahr 2017 etwas vorgenommen zu haben. Denn schließlich eignet sich das neue, „unbelastete“ Jahr dafür, vieles besser zu machen als bisher. „Manche Befragungen fördern zutage, dass bis zu 75% eine Änderung ihres Verhaltens für das neue Jahr planen“, weiß der Psychologe Prof. Dr. Christian Helmrich.

Gründe für gute Vorsätze

Doch was motiviert so viele Menschen jedes Jahr aufs Neue, Aspekte ihres Lebens ändern zu wollen, auch auf die Gefahr hin, dass es beim Vorhaben bleibt? „Häufig fasst man Vorsätze, wenn man einen änderungswürdigen Zustand bei sich selbst feststellt oder von anderen Personen attestiert bekommt“, erklärt Prof. Dr. Christian Helmrich. „Dies kann sich im Laufe des Jahres herausbilden oder gewissermaßen im Rahmen einer Bilanzierung zum Jahresende verdichtet zum Vorschein kommen.“ Neben dem Vorhaben, mehr Sport zu treiben, welches die Top-Ten-Liste der Vorsätze sowohl für 2016 als auch für 2017 anführt, stehen seit Jahren dieselben Neujahrsvorhaben hoch im Kurs: gesündere Ernährung, mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen, abnehmen, Freiräume für sich selbst schaffen, mehr reisen, auf der Karriereleiter die nächste Stufe erreichen – bspw. durch ein Fernstudium (Quelle: statista.de). „Aber auch der Abbau von gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen wie Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum sind beliebte Vorsätze. Diese Vorhaben können intrinsisch – aus einem selbst heraus – motiviert oder extrinsisch, also von außen motiviert sein“, so der Systemische Therapeut, Berater und Supervisor Prof. Dr. Helmrich. Dass der Wunsch, etwas am eigenen Leben ändern zu wollen, ausgerechnet zum Jahreswechsel wächst, führt Prof. Dr. Helmrich auf den rituellen Charakter des Jahreswechsels mit dem üblichen Ablauf zurück – Abendessen, Feiern, die Uhr im Blick behalten, Feuerwerk, Sekt trinken. „Es lässt sich vergleichen mit einer neuen, 365 Tage lang dauernden Spielrunde, die nun beginnt. Diese Spielrunde, das Jahr 2018, ist noch nicht durch die kleinen Laster kontaminiert und es lässt sich wieder von Null beginnen.“

90% scheitern bei der Umsetzung

Doch die wenigsten Vorsätze werden tatsächlich erfolgreich umgesetzt. Etwa 90% der Personen stellen ihre Vorhaben in den ersten Monaten des Jahres bereits wieder ein. Meist sind die Vorsätze viel zu allgemein gehalten und zu hoch gegriffen. Doch Prof. Dr. Helmrich sieht weitere Gründe für die hohe Abbruchquote: Auch die eigene Selbstwirksamkeit könnte eine Rolle spielen, wenn diese als zu gering erlebt wird oder aber der Aufwand bei der Umsetzung im Vergleich zum bisherigen Nutzen oder Schaden nicht attraktiv genug ist. „Ein weiteres Hindernis stellt die Status-quo-Neigung des Menschen dar: Es soll sich möglichst nichts verändern und alles so bleiben, wie es ist. Dieses Phänomen kennen wir in der Gesundheitspsychologie sehr gut.“

Erfolgserlebnisse steigern das Selbstwertgefühl

Wenn gute Vorsätze mehrfach scheitern, hat dies negative Auswirkungen auf das eigene Selbst. Hier könnte sich aus Sicht des Psychologen ein Selbstwirksamkeitstraining anbieten, um vorhandene und nicht wahrgenommene Ressourcen zu aktivieren und eigene Kompetenzen zu stärken. Wenn Vorsätze hingegen erfolgreich umgesetzt werden, so steigert sich die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung. „Diese spielt im Bereich der Gesundheitspsychologie eine wichtige Rolle“, sagt Prof. Dr. Helmrich. „Denn aus diesem Lernprozess mit Erfolgserlebnissen durch eigenes Handeln lässt sich ableiten, dass ähnliche herausfordernde Situationen ebenfalls erfolgreich bewältigt werden können, was auch das Selbstwertgefühl steigern kann.“

Wichtige Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Umsetzung

Um also eine erneute Enttäuschung durch gebrochene Vorsätze zu vermeiden, gibt Prof. Dr. Helmrich ein paar Tipps: Empfehlenswert sei es, sich nicht zu hohe oder unrealistische Ziele zu setzen. Außerdem müssen die Vorsätze konkret formuliert werden, indem große Ziele in erreichbare Teilziele zerlegt werden, am besten mit exakten Angaben – d.h. statt gänzlich auf Süßigkeiten zu verzichten, den Konsum reduzieren auf ein paar Rippchen Schokolade einmal in der Woche, oder dreimal in der Woche 20 Minuten Ausdauersport treiben und die Teilziele dokumentieren. Neue Verhaltensweisen zu etablieren, benötigt eine längere Zeit, bis sich diese als fester Bestandteil in den Alltag einfügen. „Eine Phase, die überwunden werden muss“, so der Therapeut. Kurzum: Durchhalten lautet die Devise und nicht gleich wegen eines Misserfolges das gute Vorhaben komplett über Bord werfen.

Unterstützung durch Familie und Freunde

„Neben der eigenen Einstellung erhöht auch die soziale Unterstützung die Erfolgschancen“, ergänzt Prof. Dr. Helmrich. Partnerin oder Partner sollten dem guten Vorsatz wohlwollend gegenüber stehen und im besten Falle aktiv unterstützen. Fehlt die Unterstützung durch das eigene Umfeld oder neigt man dazu, gegen den eigenen Schweinehund oft den Kürzeren zu ziehen, dann bieten sich Möglichkeiten einer externen Unterstützung. Prof. Dr. Helmrich empfiehlt, „anfangs oder begleitend zur Umsetzung neuer Verhaltensweisen z. B. einige Sitzungen Gesundheitscoaching in Anspruch zu nehmen, falls sich erste Misserfolge ankündigen.“

Prof. Dr. Christian Helmrich lehrt als Professor für Psychologie an der SRH Fernhochschule in den Bachelor- und Masterstudiengängen Prävention und Gesundheitspsychologie sowie im Bachelorstudiengang Psychologie. Zudem ist er Leiter des Hochschulzertifikates Gesundheitscoaching. Prof. Dr. Helmrich kann neben seiner Erfahrung in der universitären Lehre und Forschung eine umfassende Berufspraxis als Systemischer Therapeut, Berater und Supervisor vorweisen.

Haben Sie Fragen oder Interesse an einem Interview mit Prof. Dr. Christian Helmrich? Gerne stellt Miriam Kaufmann den Kontakt her, ein kurzer Anruf (+ 49 (0) 7371 9315-114) oder eine Mail (miriam.kaufmann@mobile-university.de) genügen.

Das Foto ist bei Nennung der Quelle (SRH Fernhochschule) zum Abdruck freigegeben
Bildunterschrift: Prof. Dr. Christian Helmrich, Systemischer Therapeut, Berater und Supervisor sowie Professor für Psychologie an der SHF Fernhochschule – The Mobile University

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Studieren. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und individualisierbares Studium parallel zu Beruf, Ausbildung oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile-Learning-Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule über 3.800 Studierende immatrikuliert.

Ansprechpartnerin:

Miriam Kaufmann

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Lange Straße 19

88499 Riedlingen

www.mobile-university.de

Telefon: + 49 (0) 7371 9315-114

Telefax: + 49 (0) 7371 9315-115

E-Mail: miriam.kaufmann@mobile-university.de