



## „Ich könnte ja mal...“

### Die Krux der guten Vorsätze

In diesem Jahr wird alles anders – und ganz bestimmt viel besser! Ein paar Kilo abspecken, gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören oder mehr Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen: Die Liste der Vorsätze zum neuen Jahr ist lang – und auf dieser Liste stehen meistens Jahr für Jahr dieselben Vorhaben. Aber wer hält das schon langfristig durch? Und wer setzt seine Vorhaben auch wirklich um?

**M**anche mögen in diesem frischen Jahr 2016 ihre guten Vorsätze schon über den Haufen geworfen haben. Andere sind noch fest davon überzeugt, sie auch tatsächlich in die Tat umzusetzen. Doch häufig bleibt es doch bei bloßen Wünschen; der gute Vorsatz endet so schnell im großen Frust. Nun ja, es wird ja weitere Jahreswechsel mit guten Vorsätzen geben. Dann probieren wir es eben noch mal... Kein wirklicher Trost, oder?

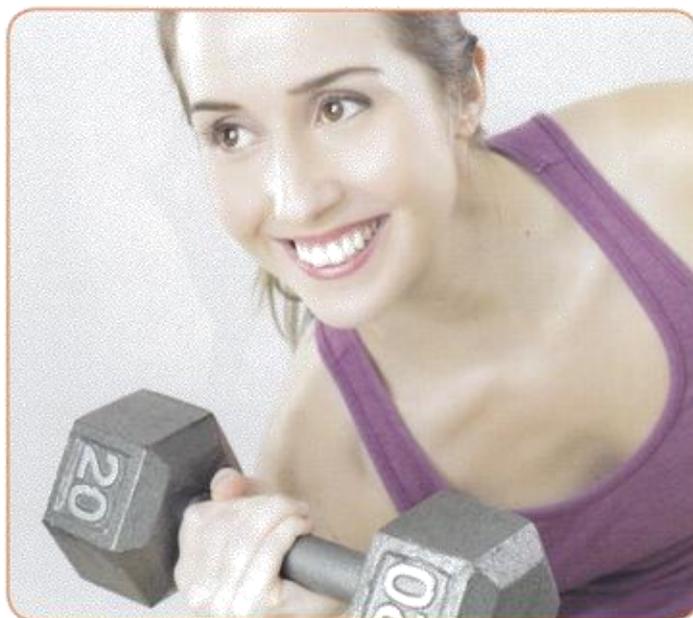
Psychologen unterscheiden zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation, wenn es darum geht, die Vorhaben für das kommende Jahr festzulegen. Es ist ein Unterschied, ob die Kilos runter sollen, weil der Partner meckert (extrinsische Motivation) oder man selbst die Pölsterchen um die Hüften loswerden will – und somit das „eigene Herz“ befragt hat (intrinsische Motivation). Der Erfolg, einen guten Vorsatz wirklich werden zu lassen, und da sind sich die Psychologen auch einig, liegt also in der Entschlossenheit jedes Einzelnen. Ein halbherzig angegangener Vorsatz hilft für die Umsetzung nicht viel weiter.

Beispiel Abspecken: Sich zu viel vornehmen, ist wohl der größte Fehler bei diesem Vorhaben. Wer sich vornimmt, gleich 20 Kilo auf einmal abzunehmen, wird mit großer Wahrscheinlichkeit scheitern. Es bringt wohl mehr, sich kleinere Etappenziele zu setzen. Fünf Kilo sind doch auch ein Anfang! Und ein Erfolg. So lässt sich Abspeck-Frust vermeiden. „Manche nehmen sich einfach zu viel vor“, sagt auch die Rintelner Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin Sabine Sondermann. Mit einem „Ich könnte ja mal...“ würden etliche Menschen ihre guten Vorsätze angehen. Ein Fehler, bevor das Vorhaben überhaupt gestartet ist. Die Folge solcher Ich-könnte-ja-Angehens verspreche dann auch nicht viel Erfolg. Denn absehbar sei bereits zu diesem Zeitpunkt, dass manche „nicht sehr konsequent an der Umsetzung arbeiten“, meint Sabine Sondermann.

Die Ziele sind oft also nicht exakt abgesteckt. Experten raten dazu, seine Ziele – seien sie auch noch so kleine Etappen – genau aufzuschreiben. Die schriftliche Ausformulierung bringe darüber hinaus eine gewisse Verbindlichkeit. Wer also exakt weiß, wie viele Zigaretten er überhaupt täglich raucht, kann auch besser kontrollieren, wie viele Glimmstängel später eingespart werden und wie schnell man sich dem selbst gesteckten Ziel nähert.

Sabine Sondermann gibt auch Hilfestellung bei der Raucherentwöhnung. Sie weiß, dass die Sucht nach Nikotin die eine Seite der Medaille ist. Die Gewohnheit, in bestimmten Alltagssituationen mit bestimmten Handlungsmustern zu reagieren, ist die andere Seite. Mit diesen Gewohnheiten gelte es zu brechen, so Sabine Sondermann. Dann bestehe gute Aussicht auf ein rauchfreies Leben.

Die Sucht jedenfalls ist laut Sondermann schnell überwunden. In ihrer Praxis könnten Akkupunktur und die Zuhilfenahme der Homöopathie einen Raucher schnell von der Sucht lösen. „Die kurzfristige Erfolgsquote dabei ist super“, sagt Sabine Sondermann. Doch das große Problem liege eben darin, „über kurz oder lang wieder in den alten Trott zu verfallen“. Was bleibt, ist nämlich die Gewohnheit. Bei Rauchern stellt sich dann die Frage: Was mache ich beim morgendlichen Kaffee – ohne die obligatorische Zigarette? Wie verbringe ich meine Arbeitspausen,




**Mobile Biokiste**  
Knackfrisches Gemüse, Obst, Kartoffeln, Brot, Käse, Eier, Fleisch und Wurst!

Mobile Biokiste, Sabine Sondermann,  
Walter-Maack-Str. 2, 31737 Rinteln  
Infos unter Tel.: 05751/705-9887

[www.mobile-biokiste.de](http://www.mobile-biokiste.de)

**Gesunde Ernährung ist die Medizin der Zukunft!**



**SALE**

**Jetzt geht's los! WIR REDUZIEREN WINTERMODE!**

Rinteln  
Bückeburg  
Blomberg  
Lemgo  
Barntrup  
Bünde

**TWISTY**  
Mode, die Laune macht!

Diese Anzeige an der Kasse abgeben und 10% Rabatt auf einen reduzierten Artikel Ihrer Wahl erhalten, bis 16.01.16

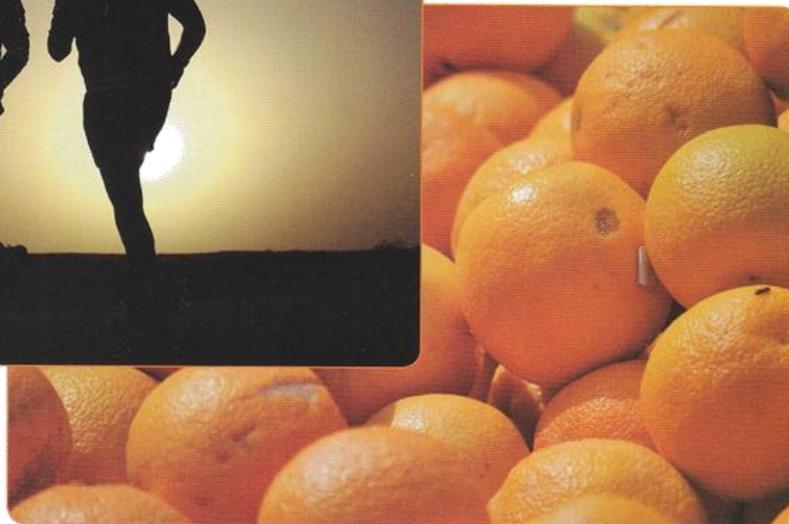
[www.twisty.de](http://www.twisty.de)



wenn ich nicht zum Rauchen vor die Tür gehe? „Und genau in diesen Fragen besteht die Gefahr, schnell wieder zurückzufallen.“

Sabine Sondermann stellt eine einfache Rechnung auf: Jemand, der 20 Zigaretten täglich raucht, hat pro Tag etwa eine Stunde mehr Zeit, wenn er dies denn nicht mehr tut. Und diese Zeit gelte es, sinnvoll zu nutzen. „Man könnte das Auto an einem etwas weiter abgelegenen Parkplatz parken oder bei Busfahrten eine Haltestelle früher aussteigen.“ Die Zeit habe ein Nichtraucher ja nun, und sie sei sinnvoll genutzt: mit mehr Bewegung und frischer Luft.

Dass Nichtraucher zwangsläufig auch etwas zunehmen, ist laut Sondermann ganz normal. Das liege nicht unbedingt an dem Schokoriegel, der fortan als „Ersatzbefriedigung“ dienen könnte. Vielmehr verbräuche der Körper eines Rauchers rund 300 Kalorien täglich, um die Giftstoffe der Zigaretten zu verarbeiten. Hört



ein Raucher also von jetzt auf gleich auf und die Essgewohnheiten bleiben dieselben, dann habe der Körper theoretisch 300 Kalorien Überschuss. Aber die seien ja durch mehr Bewegung zu kompensieren – etwa dadurch, dass man eine Haltestelle früher aussteigt...

Es könnte also alles so einfach sein: Setzen Sie sich Etappen – und suchen Sie sich Mitstreiter. Der Spaß am Sport und mehr Bewegung ist wohl auch eine große Voraussetzung, um den inneren Schweinehund zu überwinden. Oft kann da gemeinsames Training zur Motivation verhelfen. Wer Verbündete beim Joggen hat, den wird wohl auch der Nieselregen nicht davon abhalten, sich aufzuraffen.

Wie dem auch sei: Wer gute Vorsätze umsetzt, wird wohl auch seinem persönlichen Glücksgefühl auf die Sprünge helfen. Wer das nicht schafft, kann anders glücklich werden. Britische Forscher haben in einer Studie belegt: Bewusstes Lächeln über mehrere Sekunden hinweg bringt immerhin sechs Prozent mehr Glücksgefühl. So leicht kann es manchmal sein. In diesem Sinne: Lächeln Sie einfach etwas öfter! Viel Glück!