



## Forum Erfolgstraining

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Jahreswende naht, angeblich eine gute Zeit für gute Vorsätze - die leider so häufig bis Februar wieder vergessen sind...

Gute Vorsätze sollen ja oft "schlechte" Gewohnheiten abstellen. Unser Hirn findet das allerdings sehr anstrengend, komplexe Verhaltensprogrammierungen umzubauen, weshalb das nur mit großer Disziplin und viel Geduld gelingen kann.

Mach Sie es sich etwas leichter: Hier unsere 3 Tipps für das Einhalten Ihrer guten Vorsätze:

### 1. Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen!

Legen Sie sich Ihre guten Vorsätze täglich schriftlich auf Wiedervorlage (gelbe Post-Its, Handy-Erinnerungsfunktion etc.) Das tägliche Erinnern/Training hilft Ihrem Gehirn, das neue Verhalten zu "lernen", das heißt neue Verhaltensstrukturen neuronal anzulegen.

### 2. Haben Sie Geduld mit sich!

Geben Sie sich Zeit! Verhaltensänderungen dauern hirnstrukturbedingt bis zu einem Jahr. Also nicht verzweifeln, wenn Sie noch ein paar Mal gegen Ihre guten Vorsätze verstoßen und - Bleiben Sie dran!

### 3. Prüfen Sie, ob Ihre Vorsätze wirklich gut sind!

Fragen Sie sich spätestens nach Ihrem 4. Verstoß, ob Ihre guten Vorsätze tatsächlich IHRE guten Vorsätze sind. Oder ob Sie nicht Erwartungen Anderer oder von Trendsettern erfüllen, denen es nicht wirklich um Sie persönlich geht.

Oder ob Ihre Vorsätze auf Vergleichen mit Anderen beruhen, was in der Regel nicht dazu führt, dass dieses Nacheifern SIE glücklicher macht - und genau darum geht es doch bei guten Vorsätzen, oder?

Vielleicht könnten Sie ja Ihre guten Vorsätze auch so modifizieren, dass sie sich auch wirklich gut anfühlen? Letzteres gilt insbesondere für alle Vorsätze, die mit Genuss zu tun haben...

Haben Sie schon einmal von den Tiny Targets gehört? Das sind Vorsätze, die Sie in jedem Fall einhalten können, wie z.B.:

***Nächstes Jahr wasche ich mein Auto!***

**Im Februar beobachte ich die Schneeglöckchenblüte!**

**Im Juni räume ich den Keller aus und werfe alles weg, was ich in 2015 nicht angefasst habe!**

Glücksforscher sagen, dass es uns viel besser tut, kleine Ziele tatsächlich zu erreichen, als sich für große Ziele zu quälen und möglicherweise daran zu scheitern.

Insofern wünschen wir Ihnen eine sehr genussvolle Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2016.

Herzlichst

Ihre

Susanne Rosenegger      Sven Thanheiser