

*„Der Langsamste, der sein Ziel
nicht aus den Augen verliert, geht
noch immer geschwinder, als jener,
der ohne Ziel umherirrt.“*

Gotthold Ephraim Lessing



Neues Jahr, neues Ziel

Ein anderer Job? Wieder öfter Freunde treffen?

Endlich viel Sport? Die Psychologin Ilona Bürgel und

Life-Coach Katharina König diskutieren in Good Health über den

Sinn von NEUJAHRSVORSÄTZEN – und ihre Vor- und Nachteile

Künftig viel gesünder leben, ins Fitnessstudio gehen, mehr Zeit für die Familie und Freunde, nicht rauchen, Spanisch oder Swahili lernen: Am 1. Januar gibt es viele gute Vorsätze, um neue oder alte Ziele zu erreichen. Und all das, weil ein neues Jahr beginnt, neue Chancen, neues Glück. Dabei

gelingt es vielen von uns nicht, länger als ein paar Wochen durchzuhalten. Legen wir die Messlatte zu hoch? Sind wir nicht eh besser dran, wenn wir einfach mal mit dem zufriedenen sind, was wir bereits erreicht haben? Dr. Ilona Bürgel und Katharina König beschäftigen sich beruflich mit dem Thema „Ziele erreichen“ und erzählen von ihren Erfahrungen.



DR. ILONA BÜRCEL

ist Diplom-Psychologin sowie Autorin, arbeitet in Dresden und zählt zu den Vertretern der Positiven Psychologie.



KATHARINA KÖNIG

unterstützt Menschen als Life Coach dabei, ihren eigenen Weg zu sehen und zu gehen. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

**Frau Dr. Bürgel, Frau König,
warum haben wir immer wieder
den Drang, im neuen Jahr eine
neue oder bessere Version von
uns selbst erschaffen zu wollen?**

Katharina König: Ich denke, wir Menschen haben das Bedürfnis, uns zu entwickeln und zu wachsen. Die wenigsten mögen Stagnation, weil wir einfach in Bewegung, im Fluss sein wollen. Das ist ein ganz natürlicher Prozess, ein Wachstumsprozess, den wir dadurch unterstützen können, indem wir am Ende des Jahres eine kurze Innenschau machen. Also einmal innehalten, um zu gucken, wie das Jahr verlief und was wir uns für das nächste Jahr anders wünschen.

Ilona Bürgel: Wir wünschen uns regelmäßig einen Neustart. Doch oft hängen Vorschläge damit zusammen, dass wir unzufrieden sind mit dem, was ist und uns deshalb Veränderung wünschen. Das ist so schade, weil wir dadurch das Leben verpassen können. Wir glauben, erst, wenn wir dieses und jenes erreicht haben, dann sind wir richtig glücklich. Wenn wir davon ausgehen, es müssten erst bestimmte Bedingungen in unserem Leben erfüllt sein, bevor es uns gut geht, entwickelt sich das häufig zu einem endlosen Teufelskreis. Wir wollen immer mehr, noch ein paar Kilos mehr abnehmen, eine noch schönere Wohnung oder noch fitter werden.

**Aber ist es doch positiv, sein volles
Potenzial auszuschöpfen und sich
verbessern zu wollen?**

Ilona Bürgel: Meiner Erfahrung nach führt das Erreichen eines Zieles nicht etwa zum großen Glück und zur Zufriedenheit. Sondern es folgt ein kurzes Hochgefühl und Stolz. Das hält ein, zwei Wochen an. Wir werden süchtig nach dem Dopamin, das wir ausschütten, wenn wir etwas geschafft haben. Aber schließlich brauchen wir immer neue Anreize, es ist niemals genug.

Katharina König: Wenn man seinen Vorsatz als Wunsch und als Ziel formuliert, hat es für mich etwas sehr Positives, man kann durchaus träumerisch werden. Wenn wir uns fragen: Was wären denn wirklich schöne Ziele, mit was würde ich gern mein nächstes Jahr bereichern? Eine positive Sicht auf die Zukunft motiviert uns zu han-

deln. Und es stärkt uns, wenn wir sehen, was wir alles Gutes erreicht haben und was wir ins nächste Jahr mitnehmen möchten.
Ilona Bürgel: Ich sehe das etwas anders. In den vielen Jahren, in denen ich und andere mich als sehr erfolgreich in allen Lebensbereichen bezeichnet hätten, war ich dennoch nie zufrieden. Vielleicht für ein paar Tage im Urlaub. Aber auch während dieser Zeiten fragte ich mich oft, was müssen wir noch machen, damit der Urlaub perfekt wird, so wie wir uns das vorher gedacht haben. Einen inneren Frieden und Zufriedenheit, die wir uns so wünschen,

*„Eine positive
Sicht auf
unser Leben
motiviert uns
zu handeln.“*

erreichen wir nicht, indem wir immer wieder etwas Neues anstreben. Sondern indem wir uns auch mal zurücklehnen und das zu schätzen wissen, was wir haben.

**Ist das der Grund, weshalb wir oft
Schwierigkeiten haben, unsere
Vorsätze langfristig umzusetzen?**

Ilona Bürgel: Ja, denn Ziele haben einen Preis und den sehen wir oft nicht, wenn wir sie uns setzen. Zu oft müssen wir uns dann selbst kasteien oder einschränken. Das schaffen wir langfristig gar nicht.

Katharina König: Ja, ich denke, das passiert, wenn wir unrealistische Vorsätze oder Ziele für uns formulieren. Wenn sie in einem Moment der Übermotivation entstehen. Wenn wir möchten, dass 2024 alles anders wird. So etwas können wir nur schwer halten, wenn das Leben dazwischen kommt – und das Leben kommt eigentlich immer dazwischen. Der Alltag, einige Hürden und Herausforderungen, mit denen wir nicht gerechnet haben. Dann kann schnell aufgrund von unrealistischen Zielen Frustration entstehen. Deshalb ist es



wichtig, einen Puffer einzukalkulieren, und großzügig mit sich zu sein, wenn nicht alles sofort klappt.

Wie beeinflussen Erwartungen von anderen oder allgemein gesellschaftlicher Druck unsere Neujahrsvorsätze?

Katharina König: Ich rate immer, genau zu beobachten, welchen Dingen und Einflüssen ich mich aussetze. Und mich dann zu fragen: Was will ich wirklich und wie kann ich das erreichen? Wie gut kann ich, was von außen kommt, zwar wahrnehmen, aber auch ganz klar wieder zurück zu mir finden? Oder möchte ich Veränderungen nur, weil es vermeintlich für die bunte Welt da draußen schön zu sein scheint?

Ilona Bürgel: Genau deshalb müssen wir uns fragen, ob es wirklich Ziele sind, die zu mir und meinem Lebensaugenblick passen. Denn wir haben so viele gesellschaftlich vermittelte Ideale rund um Selbstoptimierung, dass wir oft gar nicht hinterfragen, ob das wirklich ein erstrebenswertes

Ziel für mich persönlich ist. Manchmal steckt dahinter, dass wir so aussehen wollen wie jemand auf Instagram. Wir wollen besonders schlank sein, weil wir glauben, erst dann sind wir liebenswert. In solchen Fällen wünsche ich mir mehr Gelassenheit, sich zu sagen, der richtige Zeitpunkt wird kommen, wann ich wieder mehr Freude an Sport oder den Kopf frei habe. Oder auch nicht. Oder vielleicht passt eine enge Partnerschaft gar nicht zu mir oder Intervallfasten oder sonst etwas, was ich mir vornehmen möchte.

Welche Strategien empfehlen Sie, um wirklich etwas für sich positiv zu verändern?

Katharina König: Hilfreich sind Etappenziele. Überlegen Sie, wie Sie ein größeres Ziel in Etappen aufteilen können, damit es kleiner und greifbarer wird. Würdigen und feiern Sie immer wieder Zwischenziele! Aus meiner Sicht bringt es uns grundsätzlich weiter, den Fokus auf das Positive zu richten, also auf die Fülle, nicht auf den Mangel. Damit das Gute mehr werden kann.

Ilona Bürgel: Eine gute Strategie ist auch, zuerst einmal positiv Bestehendes zu bewahren.

Ein gutes, realistisches Ziel wäre, ich kümmere mich regelmäßig um meine Freunde.

Denn häufig nehmen wir Freundschaften als so selbstverständlich hin, dass wir gar nicht auf die Idee kämen, dass das ein Vorsatz sein könnte. Dabei zeigen Untersuchungen, wie enorm glücklich es macht, regelmäßig Freunde zu treffen.



Stattdessen setzen wir uns oft „Nervenkittel-Ziele“, wettbewerbs- und leistungsorientiert. Aber das ist nicht das, was uns wirklich lange glücklich macht. Für mich persönlich ist das oberste Ziel für das neue Jahr, einfach ein guter Mensch zu sein. Wir vergessen nämlich, dass grundlegende Werte wie Freundlichkeit, Höflichkeit und Hilfsbereitschaft unser soziales Klima ausmachen. Und wir können alle etwas für eine gute Gemeinschaft tun. Dafür werden wir aber nie Zeit haben, wenn wir uns zu viel mit Selbstoptimierung beschäftigen. ●

*Passen meine Ziele
tatsächlich zu mir und meinem
Lebensaugenblick?*

