

# Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen

Abnehmen, Rauchentwöhnung, mehr Sport, mehr Zeit für sich, Kinder, Freunde, Partner, Jobwechsel, mehr Geld verdienen... Die Liste ist beliebig lang, um den Jahreswechsel mit guten Vorsätzen zu starten.

Zeitschriften, Geschäfte, Fitnesscenter & Co. locken mit attraktiven Angeboten und erzeugen regelrecht einen Sog, endlich die eigenen Erwartungen zu erreichen. Und es ist doch toll, mit dem Schwung des neuen Jahres, endlich alles besser zu machen, oder? Aber schon bald ebbt die Anfangseuphorie ab und die Umsetzung schleppt sich dahin, bis schließlich der gute Vorsatz lautlos auf das nächste Jahr verschoben wird.

Doch VORSICHT!

Jedes Mal, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen, nähren wir die Loserfalle. Unser Gehirn merkt sich die Enttäuschung, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen. Und dies verschlechtert die Voraussetzungen für die nächste Zielerreichung. **Die gute Nachricht ist**, Sie können dies vermeiden und **endlich Ihre Vorsätze erfolgreich umsetzen**, wenn Sie dazu folgende Regeln beherzigen:

1. Das beinahe **Allerwichtigste** für den Erfolg ist, dass Sie ein Ziel wählen, dessen Erreichung Sie **wirklich emotional bewegt**. Wenn das Ziel für **Sie** (und ich meine für **SIE** und nicht für andere) **bedeutsam** ist, können Sie fast jedes Ziel erreichen.  
Daher prüfen Sie:
  - ☀ **Warum genau möchten Sie das Ziel erreichen?**
  - ☀ **Was verändert sich für Sie mit der Zielerreichung?**
  - ☀ **Was verlieren Sie mit unter, wenn Sie das Ziel erreichen?**
2. Formulieren Sie am besten schriftlich das **Ziel** so **konkret** wie möglich.
  - ☀ **Was genau wollen Sie erreichen?** Formulieren Sie **positiv** den Zielzustand.
  - ☀ **Bis wann?**
  - ☀ **Wie können Sie die Zielerreichung überprüfen/ messen?**
  - ☀ **Wie realistisch ist Ihr Ziel?** Können Sie die Erreichung **selber** beeinflussen?
3. Machen Sie einen **Vertrag mit sich selbst** 😊.
  - ☀ **Was genau wollen Sie tun, wenn Sie das Ziel nicht erreichen?** Wenn Sie hier etwas für Sie schmerzhaftes vereinbaren, kann dies die Motivation bei Durststrecken massiv erhöhen.
4. Verfolgen Sie immer nur **EIN Ziel** und starten Sie mit dem nächsten Ziel erst, wenn Sie mit dem ersten fertig sind. Die **Fokussierung** erhöht die Chance zur Zielerreichung und am Ende des Jahres haben Sie auf diese Weise mehr erreicht als Sie glauben.
5. **Belohnen Sie sich** bei Zielerreichung und legen Sie die Belohnung schon jetzt fest. Bitte belohnen Sie sich auch bei Etappenzielen.
6. Klein aber Oho!  
Wenn es in der Vergangenheit nicht so richtig klappen wollte, **starten** Sie zunächst mit einem **kleinen Ziel**, das Sie auf **jeden Fall erreichen** werden, um vom positiven Lebensgefühl zu profitieren.
7. Starten Sie jedoch **SOFORT** mit den **ersten Schritt**... sei er noch so **klein**... aber **fangen Sie an** und legen Sie gleich auch den zweiten kleinen Schritt fest. Das positive Gefühl kommt mit der Erreichung **AUCH** bei kleinen MikroSchritten. **ALSO kommen Sie ins TUN** und haben **Freude** dabei 😊.

Jill Doppelfeld

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

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

Beispiel:

**Mein Ziel:** Ich reduziere mein Gewicht bis zum 01.März 2016 auf 68kg und halte es dann in 2016 mit guter Ernährung dauerhaft auf <69,9kg.

**Mein WARUM:** Ich will endlich gesund leben und nicht mehr diese Süßigkeiten in mich hineinstopfen. Bei diesem Gewicht fühle ich mich wohl und gesund und kann wieder meine Lieblingskleider tragen.

**Mein Commitment:** Wenn ich mein Ziel nicht erreiche, spende ich €1000 an die Düsseldorfer Tafel.

**Mein erster Schritt:** Bevor ich heute mein Verlangen nach Süßem stille, gehe ich 5min mit dem Hund um den Block und überprüfe anschließend, ob ich das Süße unbedingt noch essen möchte.

**Meine Belohnung:** Im Januar 2017 belohne ich mich mit einer Shoppingtour zusammen mit meiner Freundin.

Viel Erfolg bei der Umsetzung zu jeder Zeit im Jahr.

Jill Doppelfeld

Jill Doppelfeld

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

Training • Coaching • Therapie EINFACH.GELÖST.