

Vorsätze sollen „smart“ formuliert sein Wie 2006 aus guten Absichten wirklich etwas werden kann

Von Stephanie Eichler (epd)

Kennt jeder: Mit einer Menge guter Vorsätze ist man ins neue Jahr gestartet, um sie kurz darauf kleinlaut zu brechen. Wer gute Absichten in die Tat umsetzen will, braucht aber nur ein paar Regeln zu beachten. Das sagt zumindest der Diplompsychologe Joachim Lask im Gespräch mit dem Evangelischen Pressedienst (epd).

„Gute Vorsätze, müssen smart beschrieben sein“, rät Lask. Er meint damit weder schick, noch flott oder frech (laut Wörterbuch die Übersetzung für englisch „smart“). „Smart“ ist vielmehr eine Abkürzung, bei der jeder Buchstabe für eine Regel steht. Das klingt zunächst kompliziert, entpuppt sich aber als ganz einfach.

Ein Beispiel: Ein junger Mensch, befragt nach seinen Vorsätzen für 2006, gibt an, er möge gerne den Partner fürs Leben finden und schlank sein. Greift zunächst das „s“, es steht für „spezifisch“. „Ein Ziel ist immer dann erreichbar, wenn es genau, das heißt spezifisch, beschrieben wird“, erklärt der Psychologe aus dem hessischen Mühltal. Also: Die Charaktereigenschaften und eventuell das Aussehen des zukünftigen Partners benennen und die Anzahl der abzunehmende Kilos bestimmen.

„Das Ziel muss so genau beschrieben sein, dass man es messen kann. Ich will abnehmen, das kann man messen, aber ich muss auch genau beschreiben, was es heißt, weniger zu essen. Meinetwegen ab 18 Uhr nichts mehr essen“, erklärt der Psychologe Formulierungs-Regel Nummer Zwei, die sich hinter „m“ für messbar verbirgt.

Als nächstes „a“ für aktiv: Nicht das, was ich lasse, sondern das, was ich tue, gerät in den Fokus. Der junge Mensch auf Partnersuche könnte sich demnach vornehmen, mindestens einmal in der Woche einen Ort aufzusuchen, an dem sich die potentielle bessere Hälfte aufhält, praktischerweise das Fitnessstudio- was auch dem Schlanksein zu gute kommt.

„R“ heißt realistisch. Sind sieben Kilo nicht ein bisschen viel? Reichen nicht auch vier? Muss der Traumpartner blond und blauäugig sein oder ist braunhaarig und bebrillt nicht ebenso attraktiv? Das wären Fragen, die sich die Beispielperson hier überlegen könnte. Als letztes „t“ wie terminiert: „Wichtig fürs Erreichen des Ziels ist ein Zeitraum und möglichst ein kurzer Zeitraum, nach dem ich checke: wie nahe bin ich dem Ziel schon gekommen?“, erläutert Joachim Lask. Kleine Erfolge sollten übrigens belohnt werden; der Verlust eines Kilos nicht unbedingt mit einem Eisbecher.

Wer alle diese Regeln beachten will, sollte wissen: Ohne Selbstdisziplin auf dem Weg zum Ziel geht nichts. Eine andere Möglichkeit, das Scheitern an den eigenen Vorsätzen zu verhindern, wäre, auf hochgesteckte Ziele gleich ganz zu verzichten. Für Joachim Lask ist das allerdings keine Alternative. Er meint: „Wenn wir uns nicht regelmäßig fragen, was wir eigentlich wollen, dann werden Lebensereignisse kommen, die uns diese Frage aufzwingen. Zum Beispiel ein plötzlicher Jobverlust oder eine Krise in der Partnerschaft. Es ist sinnvoll, Dinge im Leben so einzurichten, wie ich es brauche und nicht erst dann zu reagieren, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist.“

„Gute Vorsätze sind wahre Goldschmieden“, urteilt der in der evangelischen Kirche engagierte, fünffache Familienvater, „es geht dabei darum, das Leben lebenswerter zu machen, gerade für Christen ist das eine besondere Herausforderung.“