

## Die Neujahrsmotivation auch langfristig aufrechterhalten

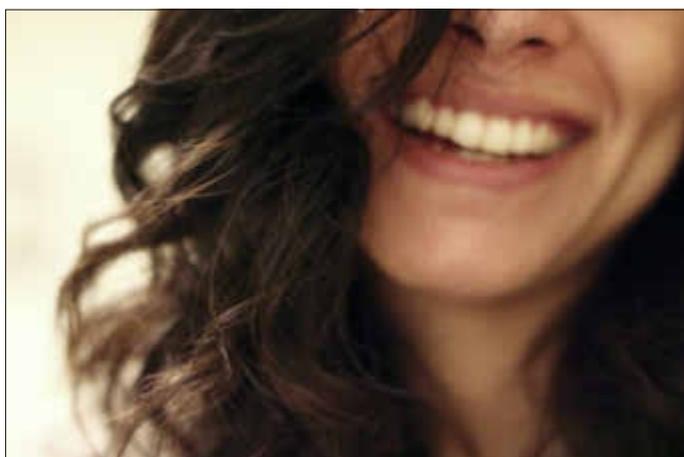
Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### So klappt es mit den guten Vorsätzen für ein gesundes neues Jahr

Wie jedes Jahr, wird zum neuen Jahr alles anders! Sei es der Vorsatz, mehr Sport zu machen, eine gesündere, ausgewogenere Ernährung anzusteuern oder mit dem Rauchen aufzuhören. Millionen von Menschen scheitern allerdings jedes Jahr erneut daran, ihre Ziele umzusetzen. Aber woran liegt das?

In den meisten Fällen scheitert der Vorsatz schon an der Zielsetzung. Diese ist oft einfach zu schwammig, sodass der Vorsatz schnell in Vergessenheit gerät. Außerdem sind die gesetzten Ziele häufig unrealistisch. Dadurch entsteht statt Motivation eher Frust und das Ziel wird ganz schnell wieder verworfen. Ein gut formuliertes Ziel legt also den Grundbaustein für die Aufrechterhaltung der Motivation.

Aus diesem Grund wollen wir Ihnen zeigen, wie das am besten gelingt:



### 1. Das richtige Formulieren von Zielen

Eine bekannte Art und Weise stellt hier das Formulieren von Zielen mit der SMART-Methode dar (vgl. Hettl, 2013, S. 97):

**S = Spezifisch:** Ein spezifisches Ziel wäre beispielsweise, mit dem Rauchen aufhören, oder es zumindest verringern zu wollen. Anders wäre es zum Beispiel bei der Aussage „Ich möchte gesünder leben“.

**M = Messbar:** Das Ergebnis der Zielsetzung muss messbar sein, um zu wissen, wann das Ziel denn überhaupt erreicht ist. Die einfache Aussage, weniger rauchen zu wollen, ist zu unpräzise und schlecht greifbar. Eine denkbare Formulierung wäre es, anstatt 15 Zigaretten am Tag zunächst nur noch fünf rauchen zu wollen.

**A = Angemessen:** Der Vorsatz muss auch eine Herausforderung darstellen. Anstatt 15 Zigaretten am Tag nur noch 14 rauchen zu wollen, wäre kein angemessenes Ziel.

**R = Realistisch:** Gleichzeitig sollten die gesetzten Ziele aber auch nicht unerreichbar sein. Als Kettenraucher innerhalb von einem Tag das Rauchen für immer aufzugeben, scheint schwer erreichbar zu sein. Ein Tipp um solch große Ziele dennoch erreichen zu können, sind Zwischenziele. Demnach kann der Kettenraucher in kleineren Etappen immer weniger rauchen, bis das finale Ziel schließlich erreicht ist.

**T = Terminiert:** Es sollte zuletzt festgelegt werden, wann das Ziel erreicht sein soll. Innerhalb von sechs Monaten das Rauchen aufgeben zu wollen ist etwas Anderes als generell damit aufhören zu wollen, denn damit können theoretisch auch die nächsten zehn Jahre gemeint sein.

Ist der Vorsatz schließlich „smart“ formuliert, kann mit der Umsetzung sofort losgelegt werden! Trotzdem besteht die Gefahr, das Ziel nicht zu erreichen, weil nach einer gewissen Zeit die Motivation doch nachlässt. Es ist also dafür zu sorgen, dass das Ziel als wichtig genug erscheint, um an der Sache dran zu bleiben. Dazu ist es nötig, einmal tief in sich selbst zu schauen und sich zu fragen, warum die Erreichung dieses Ziels überhaupt als wichtig wahrgenommen wird.



## 2. Handeln nach den individuellen Motiven

Jeder Mensch handelt aus verschiedenen Motiven heraus, abhängig von seinem jeweiligen Persönlichkeitstyp. Das Züricher Modell der sozialen Motivation unterscheidet drei Motivfelder (vgl. Häusel, 2005, S. 17):

- **Balance:** Das erste Motivfeld beschreibt das Bedürfnis nach Sicherheit und Harmonie. Gefahren und Unsicherheiten werden hierbei gemieden, Stabilität im Leben hat oberste Priorität. Findet man sich selbst in diesem Feld wieder, hilft es, sich immer wieder vor Augen zu halten, wie gefährlich Rauchen für die Gesundheit ist und wie viel Unruhe und Gefahr beispielsweise Lungenkrebs, als Folge des Rauchens, in das eigene Leben bringen würde.

- **Stimulanz:** Dieses Motiv beschreibt das Bedürfnis nach Abenteuer, Abwechslung und neuen Erlebnissen, wie beispielsweise verschiedene Sportarten oder das Reisen. Eine Grundvoraussetzung dafür ist die Gesundheit. Strebt man selbst ebenfalls danach, sollte man sich vor Augen halten, dass durch das Rauchen verursachte Kurzatmigkeit oder verschiedene Krankheiten zu extremen Einschränkungen führen können. Diese verhindern die Teilnahme an spannenden Aktivitäten und führen dazu, dass das Leben nicht in gewünschtem Ausmaß genossen werden kann.

- **Dominanz:** Das Motiv ist gekennzeichnet durch das Streben nach Macht, Kontrolle und Status. Bequemlichkeiten werden gerne überwunden und der Gedanke daran, Spitzenleistungen erzielen zu können, treibt an. Das eigene Können beweisen zu wollen, treibt Menschen mit diesem Motiv an. Eine eingeschränkte Gesundheit hätte hier starke Einbußen in der Leistungsfähigkeit zur Folge und kann eventuell der beruflichen oder auch sportlichen Karriere im Weg stehen.

Hält man sich solche Argumente vor Augen, erhalten die gesetzten Vorsätze noch einmal eine ganz andere Priorität und werden hoffentlich nicht so schnell wieder verworfen! In der Kombination mit der richtigen Zielformulierung, sollte im Jahr 2021 endlich nichts mehr schief gehen!



Fotos: pixabay.com

### Literaturverzeichnis:

Häusel, H. (2005). Think Limbic. 3. Auflage, Freiburg: Haufe.

Hettl, M. (2013). Mitarbeiterführung mit dem LEAD-Navigator. Springer Gabler: Wiesbaden.  
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-658-00100-1.pdf> (20.12.18)

**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

### Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an.

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

