

HILFE!

Was bringen Vorsätze für das neue Jahr?

Herr Lewitan, ich nehme mir – wie viele andere Menschen auch – am Anfang des Jahres gerne neue Ziele vor. Was halten Sie von solchen Vorsätzen?

Mir leuchtet nicht ein, warum man sich ausgerechnet am 1. Januar etwas vornehmen sollte, wo man es doch genauso gut am 1. November tun könnte. Manche nehmen sich zum Beispiel an Neujahr vor, nicht mehr zu rauchen. Eine so grundsätzliche Entscheidung ist aber doch nicht von einem bestimmten Datum abhängig. Was richtig ist, gilt nicht nur ab dem 1. Januar! Das neue Jahr sollte nicht sofort mit Maximalforderungen an sich beginnen.

Das stimmt. Trotzdem habe ich das Gefühl, mit einem neuen Jahr ein neues Kapitel aufzuschlagen.

Klar, der Mensch braucht Rituale und Termine! Aber es ist eine Illusion, zu glauben, man könne zum Jahreswechsel neu anfangen. Auch wenn die Vorsätze neu sind, bleibt man doch der- oder dieselbe.

Mein Problem ist, dass ich am Ende des Jahres oft vergessen habe, was ich mir am Anfang eigentlich vorgenommen hatte.

Deswegen ergibt es wenig Sinn, sich am 1. Januar etwas vorzunehmen und erst am 31. Dezember Bilanz zu ziehen. Besser ist, sich kleinere Ziele zu setzen und diese zum Beispiel alle drei Monate zu überprüfen.

Keine schlechte Idee. Wie formuliert man solche Ziele am besten?

Es ist wichtig, sich realistische Ziele vorzunehmen. Dinge, die man durch sein Verhalten verändern kann. Ein Ziel soll einen ja motivieren und nicht frustrieren. Man könnte zum Beispiel sagen: Ich versuche, in den nächsten drei Monaten keinen Alkohol zu trinken. Wichtig ist, andere in seine Pläne einzuweißen, damit sie einem dann keinen Alkohol anbieten.

Nicht rauchen, nicht trinken – das sind die Klassiker unter den Vorsätzen, oder? Was sagen Sie als Psychologe dazu?

Die meisten Vorsätze laufen darauf hinaus, dass man die Sünden aus seinem Leben verbannen will. Aber Sünden sind verführerisch, und die Verführung ist immer da.

Mein Vorsatz für das kommende Jahr lautet: weniger Stress. Mehr Zeit für meine Familie und mich.

Vorsätze sind sinnvoll, sie müssen jedoch überprüfbar sein, sonst handelt es sich einfach nur um Wünsche. Konkretisieren Sie Ihren Vorsatz, und stimmen Sie sich mit Ihrem Partner ab. Zum Beispiel an zwei Tagen die Woche pünktlich in den Feierabend gehen, jeden

Der Psychologe und Coach
Louis Lewitan antwortet



Der 65-Jährige wurde in Lyon geboren. Er coacht vor allem Führungskräfte, ist Experte für Stressmanagement und war viele Jahre Kolumnist des ZEITmagazins. Als Co-Autor schrieb er das Buch »Stressless« (Ariston-Verlag). Er lebt in München

Montag vernachlässigte Freunde auf einen Drink treffen oder Mails nach 19 Uhr weder lesen noch beantworten.

Was ist mit Ihnen: Gibt es etwas, das Sie sich vornehmen?

Mein Herzenswunsch wäre, ein neues Buch zu schreiben. Aber ich weiß, dass im Laufe des Jahres einige größere Aufträge auf mich zukommen. Würde ich das Buch auch noch schreiben, würde ich entweder meine Klienten oder meine Familie vernachlässigen. Oder aber ich überfordere mich selbst. Natürlich frustriert mich das, aber ich kann nicht alles haben.

Ist es überhaupt sinnvoll, in Zeiten der Pandemie Pläne zu schmieden? Alles verändert sich ständig, die Zukunft ist sehr nebelig.

Jetzt ist nicht die Zeit, um große Sprünge zu machen. Es geht vor allem darum, die Zuversicht zu bewahren und die eigenen Sorgen und Nöte in den Griff zu kriegen. Vorsätze können einem in unsicheren Zeiten wie dieser Orientierung geben. Man sollte sich nur nicht sklavisch an sie halten. Die Kunst ist, seine Pläne immer wieder neu anzupassen.

Auch deshalb sind kleine Ziele besser als große, oder? Wenn ich mir vornehme, nach Amerika zu reisen, ist die Wahrscheinlichkeit, enttäuscht zu werden, deutlich größer, als wenn ich eine Reise nach Bayern plane.

Als Gesellschaft haben wir uns lange Zeit der Illusion hingegeben, dass das Leben immer besser und aufregender werden muss. Und die

Pandemie ist eine gute Zeit, um diesen Anspruch zu überdenken. Wer verzichten kann und bescheiden ist, kann selbst die kleinen Dinge schätzen.

Was würden Sie denen raten, die erschöpft und mutlos auf das neue Jahr schauen?

Sich klar zu machen, dass nichts so bleibt, wie es ist – weder das Glück noch das Unglück. Obwohl wir das vor allem in schwierigen Zeiten oft denken. Gerade dann ist es gut, sich die eigenen Stärken zu vergegenwärtigen.

Und wie kann man das tun?

Indem man sich für die kleinsten Erfolge belohnt und sich vor Augen führt, was man durch Beharrlichkeit und Resilienz schon alles erreicht hat. Tagebuch führen hilft, die eigenen, auch negativen Denkmuster aufzudecken. Und man sollte sich ruhig öfters die Fotos auf dem eigenen Handy ansehen, denn da stößt man auf viele schöne Momente. Die werden wiederkommen.

Das Gespräch führte Khuê Pham

Auf dieser Seite reden wir jede Woche mit Expertinnen und Experten über psychologische Fragen