

So klappt's mit den Silvester-Vorsätzen

INTERVIEW Verhaltensexperte gibt Tipps zur Vermeidung von Enttäuschungen

Bad Feilnbach – Die Zeit um Silvester ist auch die Zeit der guten Vorsätze für das neue Jahr. Viele Menschen nehmen sich ab Neujahr vor, endlich mehr Sport zu machen, mit dem Rauchen aufzuhören oder auf der Arbeit weniger Stress an sich heranzulassen. Doch genau mit solchen Vorsätzen scheitern viele Menschen und stellen oft nach kurzer Zeit fest, dass sie ihre Ziele nicht erreichen konnten.

Der Bad Feilnbacher Dr. Axel Koch (55), beruflich unter anderem als Professor an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning tätig, beschäftigt sich in Coachings mit dem Verhalten von Menschen, die ungewollt in alte Muster zurückfallen.

Hierzu hat er unter anderem das Buch „Logbuch Gewohnheiten nachhaltig verändern – Die Technik des Rückfallmanagements“ geschrieben. Im OVB-Interview verrät Koch nun, worauf man bei Vorsätzen achten sollte, warum Rückschläge dazu gehören und was das Gehirn mit einer Autobahn zu tun hat.

Herr Professor Dr. Koch, Sie helfen Menschen, nicht in ungewollte Verhaltensmuster zurückzufallen. Haben Sie persönlich eigentlich auch Vorsätze für das neue Jahr?

Natürlich habe ich auch Vorsätze. Mein 14-jähriger Sohn etwa hat nicht besonders viel Spaß an der Schule und am Lernen. Ich würde ihn gerne dazu bringen, sich mehr darum zu kümmern und merke dabei immer wieder, dass ich in eine Art Verfolgungshaltung rutsche, was bei ihm zur Abwehrhaltung führt. Er wünscht sich deshalb, dass ich nicht nur kritisiere, sondern mehr die Dinge positiv bewerte, die er gut macht. Das will ich beherzigen und möchte deshalb an meinem Verhalten arbeiten.

Und sind Sie selbst – als jemand, der weiß, wie menschliche Verhaltensmuster funktionieren – schon an Vorsätzen gescheitert?

Auch Psychologen sind vorm Scheitern nicht gefeit. In meinem Studium etwa hatte ich mir mal vorgenommen, nicht immer erst auf den letzten Drücker vor



Professor Dr. Axel Koch aus Bad Feilnbach erklärt, wie man die Ziele durch Silvester-Vorsätze auch wirklich erreichen kann.

den Prüfungen zu lernen. Damit bin ich gescheitert und habe mich dafür regelrecht beschimpft und bin hart mit mir ins Gericht gegangen. Später habe ich gelernt, dass es die falsche Annahme war, zu denken, ich müsste alles sofort hinkriegen, was ich mir vorgenommen habe. Rückschläge muss man akzeptieren, sie gehören mit zum Prozess.

Kurz vor dem Jahreswechsel nehmen sich die Menschen vieles vor. Ist der Start ins neue Jahr eigentlich ein geeigneter Zeitpunkt für Vorsätze?

Für viele Menschen ergibt das durchaus Sinn. Das alte Jahr ist vorüber, man kann einen Haken hinter den abgeschlossenen Zeitraum setzen und bewusst mit voller Kraft voraus ins neue Jahr starten. Mit dem Beginn des neuen Jahres geht im Prinzip ein neues Fenster auf, das noch blank und unbelastet ist. Für das Ziel einer Verhaltensänderung braucht es den Jahreswechsel nicht, aber er kann helfen.

Was sind die Klassiker unter den Vorsätzen?

Es gibt hierfür tatsächlich jährliche Hitlisten. Ganz vorne ist sicherlich das Ziel, sich mehr zu bewegen und sich gesünder zu ernähren.

Tatsächlich hat sich auch der Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit zuletzt deutlich nach oben geschoben. Zu den meist gefassten Vorsätzen gehört außerdem das Ziel, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen oder sich weniger Stress auszusetzen.

Welche Fehler werden häufig bei Vorsätzen gemacht?

Eines sollte man zunächst wissen: Wenn es mir nicht gelingt, ein gewünschtes Verhalten dauerhaft zu etablieren, dann hat das nicht zwingend etwas mit mangelnder Motivation zu tun. Wir überschätzen die Rolle der Motivation für eine Veränderung. Denn dauerhafte Veränderungen passieren nicht auf einen Schlag, sondern bilden sich erst aus, indem wir neue Handlungen oft wiederholen. Und so lange hält der initiale Entschluss oft nicht.

Können Sie das an einem Beispiel festmachen?

Ein typisches Beispiel ist der Silvester- oder Neujahrsvorsatz nach dem Muster „Ab jetzt esse ich nur noch Gesundes“. Das Problem: Wer so denkt, betrachtet Veränderung als eine Tür, durch die man durchgeht, und dann ist schlagartig die Veränderung passiert. Tat-



FOTO JULIA WALKER/DPA (LARS KLEMMER, SEBASTIAN GOLLNOW, FABIAN SOMMER)

sächlich ist aber Veränderung besser vergleichbar mit einer Leiter und Sprossen. Die Lösung: Nicht nur in absoluten Zielen – was –, sondern in machbaren Teilschritten – wie – denken. Von Stufe zu Stufe gehen. Und sich über jeden Teilschritt freuen.

Welche Strategie können Sie an die Hand geben?

Eine Hilfestellung beim Versuch, Verhaltensänderungen zu erreichen, ist das sogenannte Rückfallmanagement. Wir alle haben Gewohnheiten, die genauso automatisch ablaufen, wie das Fahren auf der Autobahn. Eine Ausfahrt ist nun vergleichbar mit dem gewünschten neuen Verhalten. Das Problem: Wir verpassen ganz oft die Ausfahrt und ärgern uns.

Und was kann man dagegen tun?

Die Leitidee besagt, dass an dieser Autobahn nacheinander Hinweisschilder auftauchen, die einen auf die nahe Ausfahrt hinweisen. Wenn ich diese beachte, fahre ich nicht vorbei. Genauso gibt es sogenannte Vorboten – eben vergleichbar mit den Hinweisschildern, die einem anzeigen, dass man wieder auf dem Weg in den alten Trott ist. Wenn ich diese aber beach-

te, kann ich mich leichter zum Veränderungserfolg steuern.

Nehmen wir beispielhaft den Vorsatz, mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Was könnten hierbei Hinweisschilder beziehungsweise Vorboten sein?

Grundsätzlich sind diese Vorboten Signale, Gefühlslagen, bestimmte Alltagssituationen, die darauf hindeuten, dass man wieder in gewohnte Verhaltensmuster zurückfallen könnte. Vorboten beim Rauchen: Ich nehme die Zigaretten in die Hand, ich greife überhaupt erst zur Packung, ich fühle mich leer und sehne mich nach einer Erholungspause. Oder bereits am Morgen, wenn ich aufstehe und mir klar wird, dass ich heute einen verdammten vollen Terminkalender habe. Aber auch ganz einfach: Ich gehe durch den Laden und denke darüber nach, dass meine Zigaretten zur Neige gehen. All das sind eindeutige Hinweisschilder.

Nun ist es ein erster Erkenntnisgewinn, wenn ich die Vorboten überhaupt als solche erkenne. Doch das verhindert nicht automatisch, dass ich die gewünschte Ausfahrt auf der Gewohnheits-

Autobahn auch verpasse, oder?

Da sind wir beim Thema Rückfälle. Hierzu gibt es verschiedene Meinungen. Aber ich vertrete die Annahme, dass Rückfälle dazugehören. Es ist völlig normal, dass gewünschte Gewohnheiten Zeit brauchen, bis sie sich dauerhaft etablieren können. Deshalb ist es auch besonders wichtig, sich realistische Ziele zu setzen. Gesunde Ernährung beispielsweise ist ein sehr breites Feld. Wir denken oft in ‚Ganz-oder-gar-nicht-Kategorien‘. Deshalb hilft es, sich gewünschte Verhaltensänderung mit vielen Sprossen einer Leiter vorzustellen.

Welche Ziele kann ich mir in diesem Beispiel also setzen?

Setzen wir die oberste Stufe mit der gesunden Ernährung gleich. Sinnvoll wäre es also, zunächst auf den nächsten Schritt hinarbeiten. Beispielsweise könnte die nächste Stufe sein, jeden Tag einen Apfel zu essen. Erreiche ich diese Teilziele, dann stellt sich auch schneller eine Belohnung in Form von Zufriedenheit ein. Wenn ich nur das absolute Ziel vor Augen habe, wird es schwierig mit einem Erfolgserlebnis.

In Ihrem Buch ist von Notfallplänen die Rede. Was kann man sich darunter vorstellen?

Wenn Vorboten das unerwünschte Verhalten ankündigen, braucht es alternative Handlungsoptionen. Die muss man sich aufschreiben und regelrecht lernen, damit man im kritischen Moment nicht bewusst nachdenken muss, sondern einfach den zurechtgelegten Anweisungen folgt. Dieser Schritt ist sehr wichtig für das aktive Rückfallmanagement. Hier wird festgelegt, was bei jedem einzelnen Vorboten passieren soll, um eine unerwünschte Gewohnheit zu vermeiden. Das kann etwas sein, das man zu sich selbst sagt, oder das man tut, um sich zum gewünschten neuen Verhalten zu steuern – zum Beispiel Durchatmen oder Argumente annehmen. Formulieren Sie den Notfallplan – für jeden Vorboten einen – wie die Regieanweisung für einen Schauspieler.

INTERVIEW: NICOLAS BETTINGER

NACHRICHTEN AUS

BAD FEILNBACH FELDKIRCHEN- WESTERHAM TUNTENHAUSEN

Die Sternsinger sind wieder unterwegs

Bad Feilnbach – Die Pfarreien Herz Jesu Bad Feilnbach und St. Michael Litzldorf senden wieder ihre Sternsinger aus. Unter dem diesjährigen Motto „Kinder stärken – Kinder schützen in Indonesien und weltweit“ ziehen „Caspar, Melchior und Balthasar“ mit dem Stern voran am Mittwoch, 4. Januar, und Donnerstag, 5. Januar, in Bad Feilnbach und Wiechs von Haus zu Haus. In Litzldorf folgen sie am Drei-Königs-Tag, Freitag, 6. Januar, dem Stern von Bethlehem und verkünden die Botschaft von der Geburt Jesu. Die Sternsinger sind mit offiziellen Ausweisen der Pfarreien ausgestattet und können je nach Anzahl der Gruppen alle Ortsteile erreichen. Sie hoffen dabei zahlreiche Türen, mit offenen Herzen vorzufinden. Die Pfarrei bitten allerdings um Verständnis, wenn die Sternsinger nicht alle Häuser und Wohnungen erreichen oder bei Abwesenheit nicht mehrmals kommen können. pes

Jahresausklang mit der Trachtenkapelle

Litzldorf – Harmonisch ausklingen lässt die Trachtenkapelle Litzldorf das Jahr mit einem Silvesterkonzert am heutigen Samstag. Der Beginn des einstündigen Konzerts ist um 18 Uhr im Atrium am Dorfplatz an der Pfarrkirche St. Michael. Der Eintritt ist frei. pes

Neujahrspannen der Schönauer Musi

Tuntenhausen/Schönau – Die Schönauer Musi möchte mit den Bürgern das neue Jahr begrüßen. Auf ihrer Route spielen sie an jeder Station ein Ständchen. Start ist morgen, Sonntag, um 13 Uhr am Maibaum in Schönau. Die nächsten Stationen sind um 13.30 Uhr in Biberg; um 14 Uhr in Söhl; um 15 Uhr an der Thal-Kreuzung; um 15.30 Uhr in Antersberg; um 16 Uhr in Bach und um 16.30 Uhr in Sindlhausen.

KREUZWORTRÄTSEL

Testen Sie Ihr Wissen! Auf unserem Nachrichtenportal finden Sie täglich ein neues Online-Kreuzworträtsel.

ovb-online.de/raetsel

FELDKIRCHEN- WESTERHAM

Gemeindebücherei – Geöffnet morgen, Sonntag, 10 bis 12.30 Uhr.

Gemeinde – Silvesterlauf heute, Samstag, 12 Uhr, Start Fitness-Center Ludwig-Erhard-Straße, 7,5 Kilometer entlang der Mangfall. Startgebühr fünf Euro zugunsten der Feuerwehren der Gemeinde.

BAD FEILNBACH

Wochenmarkt – Markt heute, Samstag, von 8 bis 13 Uhr mit überwiegend regionalen Lebensmitteln.

Pfarrverband – Gottesdienst mit Abendmahl heute, Samstag, 17 Uhr, Kapelle zum Guten Hirten.

Feuerwehr wählt neue Führungsmannschaft

Die Höglinger Floriansjünger bestimmen Rainer Eichner erneut zum Vorsitzenden – Überschuss durch Stadtfest und Spenden

Högling – Die Hauptversammlung der Feuerwehr Högling startete mit einem Gottesdienst in der Höglinger Kirche. Die von Pfarrer Augustin Butacu geleitete Messe, wurde von der Höglinger Stubenmusi umrahmt. Danach begann die sehr gut besuchte Hauptversammlung, zu der Vorsitzender Rainer Eichner, Bürgermeister Richard Richter, Feuerwehrreferent Andreas Riedl, Marktgemeinderat Hubert Maier, Ehrenkommandant Franz Aimer sowie alle Kameraden begrüßte.

Kassierer Rudi Messerer konnte von einem positiven Jahr berichten, bei dem die Einnahmen höher waren als die Ausgaben. Gründe dafür waren das sehr erfolgreiche Stadtfest sowie viele Spenden. Bei seinem Bericht dankte Kommandant Sepp Schöpfer besonders seinem Stellvertreter Sebastian



Der neue Vorstand: (von links) Fähnrich Andreas Pritzl, Kommandant Sepp Schöpfer, Beisitzer Josef Kleinmeier, Zweiter Vorsitzender Sebastian Hollinger, Kassierer Rudi Messerer, Vorsitzender Rainer Eichner, Zweiter Kommandant Sebastian Seidl, Ehrenrang Bürgermeister Richard Richter, Beisitzer Andreas Seidl, Feuerwehrreferent Andreas Riedl und Schriftführer Robert Brandl.

FOTO RE

Seidl für die Unterstützung. Er berichtete von sehr gut besuchten Übungen sowie einigen Einsätzen, wie zum Beispiel einer Vermisstensuche an den Kiesgruben. Die

MTA-Ausbildung wurde von 13 Kameraden erfolgreich abgeschlossen. Auch für nächstes Jahr sind einige Ausbildungen, wie zum Beispiel Motorsägen- oder Ma-

schinistenkurse geplant. Die Alarmierung über „deine Feuerwehr-App“ wurde auf den Handys der aktiven Kameraden installiert. Jugendwart Josef Messerer infor-

mierte über die zeitaufwendige MTA-Ausbildung, bei der auch einige Erwachsene teilnahmen. An einem Kennenlernntag informierten sich 15 interessierte Jugendliche, was man bei der Jugendfeuerwehr so macht.

Bürgermeister Richter ging in seiner Rede auf einen möglichen Black-Out ein. Hier sollten alle Ruhe bewahren und zusammenarbeiten. Die Gemeindefeuerwehren werden mit Notstromaggregaten ausgestattet. Außerdem wird ein zusätzlicher hauptamtlicher Gerätewart eingestellt. Feuerwehrreferent Riedl sprach über Hochwassersperren, die für Waith beschafft werden sollen. Holzham wird eine neue Sirene bekommen. Außerdem haben die Wehren einen erfreulich guten Zulauf bei der Jugend.

Es standen Vorstandswahlen auf dem Programm. Hier

stellte sich Bürgermeister Richter als Wahlleiter zur Verfügung. Vorsitzender Eichner wurde einstimmig wiedergewählt. Zweiter Vorsitzender Clemens Pritzl stellte sich nach über 35 Jahren im Vorstand, als Kassierer sowie als Vorsitzender und Stellvertreter, nicht mehr zur Wahl. Für dieses Amt wurde Sebastian Hollinger vorgeschlagen und einstimmig gewählt. Kassierer Rudi Messerer, Schriftführer Robert Brandl, sowie die Beisitzer Josef Kleinmeier und Andreas Pritzl behalten ihre Funktionen. Hubert Maier gab das Amt des Fähnrichs nach 32 Jahren ab, und hat mit Andreas Pritzl einen Nachfolger, der einstimmig gewählt wurde. Clemens Pritzl und Hubert Maier bekamen für ihre langjährige Tätigkeit im Vorstand von Eichner einen Geschenkkorb überreicht.