

Neujahrsvorsätze gescheitert

Experte verrät, wie wir Gewohnheiten wirklich ändern können

VON NICOLAS BETTINGER

Bad Feilnbach – Viele Menschen nehmen sich zu Beginn des neuen Jahres vor, endlich mehr Sport zu machen, mit dem Rauchen aufzuhören oder auf der Arbeit weniger Stress an sich heranzulassen. Doch nicht ohne Grund steht der 17. Januar stets im Zeichen des kuriosen internationalen „Wirf-Deine-Jahresvorsätze-über-Bord-Tages“. Denn mit ihren ambitionierten Vorsätzen scheitern viele Menschen oftmals schon nach wenigen Wochen und realisieren, dass sie ihre Ziele nicht erreichen können.

Der Bad Feilnbacher Dr. Axel Koch (57), beruflich unter anderem als Professor an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning tätig, beschäftigt sich in Coachings unter anderem mit dem Verhalten von Menschen, die ungewollt in alte Muster zurückfallen.

Mehr Sport und weniger Stress

Nun wird er am 20. Februar ein weiteres Buch auf den Markt bringen, mit dem Titel „Morgen fang ich aber wirklich an!“, was Änderungswilligen Menschen dabei helfen soll, Veränderungen auch tatsächlich umzusetzen. „Die Dauerbrenner unter den Vorsätzen sind immer gesündere Ernährung, mehr Sport, weniger Stress, mehr Zeit für die Familie“, sagt Koch gegenüber dem Mangfall-Boten. Zuletzt kämen mehr und mehr auch Ziele hinzu, die ein umweltbewussteres Verhalten betreffen. Und auch als Experte sei er selbst vor dem Rückfall in alte Verhaltensmuster nicht gefeit. „Mein Thema ist zum Beispiel die Zeit und ich nehme mir vor, der Familie mehr davon zu widmen“, so der Bad Feilnbacher. Die Tatsache, dass viele Menschen schon nach wenigen Wo-



Professor Dr. Axel Koch erklärt, wie man die Ziele der Silvester-Vorsätze auch wirklich erreichen kann. Einer der häufigsten Vorsätze: das Rauchen aufzugeben. FOTOS JULIA WALKER/DIPA



chen ihre Vorsätze über Bord werfen, frustriert und demotiviert sind, liege ihm zufolge nicht etwa an der fehlenden Willenskraft. „Die Menschen sind auch nicht zu doof, um Veränderungen umzusetzen.“ Vielmehr fehle es an der mangelnden Technik. „Wir beschäftigen uns immer damit, was wir verändern wollen, aber eigentlich nie damit, wie das gehen soll.“ Und so seien Rückfälle erst mal völlig normal und man sollte sich dafür nicht selbst schlecht machen.

Ein erster Tipp sei laut Koch deshalb, sich bewusst zwei bis drei Monate Zeit zu geben, um ein neues gewünschtes Verhalten zu etablieren. „Wir wollen immer am besten alles sofort und das kann nur zu Enttäuschungen führen.“ Bei seinen Beratungen gibt er den Menschen deshalb eine Mini-Checkliste an die Hand, bei der man sich das Bild von vier Türen vorstellen solle und bei der man nacheinander prüfen könne, welche Tür womöglich noch klemmt.

„Die erste Tür steht für die Offenheit“, erklärt Koch. Hier müsse man sich fragen, ob man überhaupt bereit ist, eine andere Haltung anzunehmen, um über den Tellerrand hinauszublicken. Die zweite Tür stehe für die

„Zielklarheit“, erklärt der Professor. „Leute scheitern oft an ihren Vorsätzen, weil die Ziele nicht klar formuliert werden.“ Wer sich also von nun an gesund ernähren will, müsse hierzu zunächst realistische Ziele klar formulieren. „Kaum jemand kann sich von einem auf den anderen Tag komplett gesund ernähren, aber er könnte die Ziele als eine Art Leiter betrachten und die erste Sprosse könnte zum Beispiel sein, jeden Tag einen Apfel zu essen.“

In kleinen Schritten zum Ziel

Auch wer etwa mehr Sport machen möchte, sollte klar formulieren, wann und wie oft er das in der Woche unterbringen kann. Ganz wichtig für Koch: „Es sollte nie zu viel auf einmal sein, die Erwartungshaltung ist hier oftmals ein Problem“, sagt er und empfiehlt „kleine machbare Teilschritte“. Bei der dritten Tür gehe es um die Motivation, erklärt der Psychologe und Autor. „Der Gedanke sollte hier sein: Was ist mein Leuchtturm, warum will ich mindestens zwei, drei Monate an einer Veränderung arbeiten.“ Denn, um eine neue Routine zu erarbeiten, brauche es Zeit. „Immerhin muss im Kopf etwas umpro-

grammiert werden und das geht nicht so einfach“, sagt Koch.

Die vierte und letzte Tür, von der die meisten Menschen gar nicht wüssten, dass es sie in dem Veränderungsprozess überhaupt gibt, stehe für Selbststeuerungstechniken. „Also der Blick darauf, was ich eigentlich konkret drauf haben muss, um eine Gewohnheit überhaupt zu verändern.“ Koch vergleicht es etwa mit der Fähigkeit, den Ball ins Tor zu befördern. Diese vierte Tür stehe also für das „Wie“, für die alles entscheidende Technik, wie etwa eine Strategie, um mit Misserfolgen umgehen zu können.

Eine Hilfestellung beim Versuch, Verhaltensänderungen zu erreichen, sei beispielsweise das sogenannte „Rückfallmanagement“. Gewohnheiten würden genauso automatisch ablaufen, wie das Fahren auf der Autobahn. Eine Ausfahrt ist nun vergleichbar mit dem gewünschten neuen Verhalten. Das Problem: „Wir verlassen ganz oft die Ausfahrt und ärgern uns“, so Koch.

Dagegen helfe die Leitidee, dass an dieser Autobahn nacheinander Hinweisschilder auftauchen, die einen auf die nahende 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. Wer diese beachtet, könne sich leichter zum Veränderungserfolg steuern.

Laut Koch könnten diese Vorboten Signale, Gefühlslagen oder bestimmte Alltagssituationen sein, die darauf hindeuten, dass man wieder in gewohnte Verhaltensmuster zurückfallen könnte. Beispiel Rauchen: Ich nehme die Zigaretten in die Hand, ich greife überhaupt erst zur Packung, ich fühle mich leer und sehne mich nach einer Erholungspause.

„Man hat das ja nie gelernt“

Koch hofft, mit seinen Ansätzen und mit seinem neuen Buch vielen Menschen bei der Umsetzung ihrer Ziele helfen zu können. „Denn woher sollen es die Menschen auch können, man hat das ja nie gelernt.“

Doch kann der Psychologe eigentlich auch normaler Familienvater sein, oder nimmt er seinen analytischen Blick stets mit nach Hause? „Meine Frau ist da ganz klar und sagt mir: ‚Lass deine Psychologie im Büro‘“, schmunzelt der Bad Feilnbacher Professor. Sein Sohn sei da weniger radikal, bekomme dadurch den „Fluch der guten Tat“ jedoch wohl auch mehr zu spüren, gibt Koch Einblicke in sein Familienleben.

Buch ist ab Februar erhältlich

Über das Bild der vier Türen, über die Grundsätze der menschlichen Verhaltensweise und über Lösungsansätze schreibt Prof. Dr. Axel Koch in seinem Buch „Morgen fang ich aber wirklich an!“, das ab dem 20. Februar online und im Buchhandel zu finden ist.

Verein „Soziales Netzwerk“ ist unverzichtbar

Feldkirchen-Westerhamer Haupt- und Finanzausschuss genehmigt einstimmig Zuschuss von 56 850 Euro

Feldkirchen-Westerham – Der Zuschussantrag des Vereins „Soziales Netzwerk“ wurde im Haupt- und Finanzausschuss einstimmig befürwortet. „Der im Jahr 2012 gegründete Verein ‚Soziales

Netzwerk‘ ist aus der Gemeinde Feldkirchen-Westerham nicht mehr wegzudenken“. Mit diesen Worten voller Anerkennung war Bürgermeister Johannes Zisl (OLV Vagen) nicht allein.

Auch mehrere der elf Mitglieder des Haupt- und Finanzausschusses lobten die vielseitigen Aktivitäten des Vereins, der im Kinder- und Bürgerhaus in Westerham sein Büro hat.

Für das laufende Jahr wurden 56 850 Euro beantragt. Im Vorjahr war dem Verein ein Zuschuss in Höhe von 53 660 Euro bewilligt worden. Der größte Teil, rund 51 200 Euro, ist für Personal-

kosten eingeplant, für Investitionen und Sachkosten sind rund 5000 Euro vorgesehen. Die anwesenden Ausschussmitglieder stimmten ohne Gegenstimme für den Antrag. me



Vergnügliche Stunden für Senioren bei Kaffee und Kuchen

Unbeschwerte Stunden erlebten Mitglieder der Pfarreien Herz Jesu Bad Feilnbach und St. Michael Litzdorf bei einem geselligen Seniorennachmittag im Bad Feilnbacher Heimgartensaal. Verantwortlich zeichnete Vroni Gasteyer vom Pfarrgemeinderat, der viele

fleißige Hände aus beiden Pfarreien zur Seite standen. Bei Kaffee und Kuchen sowie Schmalzgebäck gönnten sich die zahlreichen Gäste der Generation „60 Plus“ gesellige und harmonische zwei Stunden. Für Stimmung sorgten Manfred Bacher an der Zither und

Annelen Kolb an der Gitarre. Das Duo, das seit 26 Jahren gemeinsam musiziert und singt, hatte legendäre Hits und Evergreens aus den frühen 60er-Jahren bis in die Gegenwart mitgebracht, und animierte die Gäste zum Mitsingen. FOTO /TEXT STRIM

NACHRICHTEN AUS

BAD FEILNBACH FELDKIRCHEN-WESTERHAM

BAD FEILNBACH

Bergwacht – Ausbildungsabend „Lawinengeburt, Tourenplanung, Risikomanagement“, heute, Freitag, 19 Uhr, Bergwachtshaus.

FELDKIRCHEN-WESTERHAM

AWO-Ortsverein – Digitalstammtisch, heute, Freitag, AWO Bürgertreff im Ki-West.

AUS LIEBE ZUR REGION.
IHRE OVB HEIMATZEITUNGEN

OVB Leserreise

MOTORRADREISE

SÜDAFRIKA GARDEN ROUTE



17 Tage Biketour

ca. 3.300 km

ab/bis Kapstadt

mit Tourguide

Reisetermin 01.11. – 17.11.2025

REISEPREISE PRO PERSON

Frühbucher-Rabatt bis 02.03.2025

2 Pers., DZ, 1 Motorrad € 5.899

2 Pers., DZ, 2 Motorräder € 7.298

1 Pers., EZ, 1 Motorrad € 8.097



HIGHLIGHTS

Kapstadt, Tafelberg, Kap der guten Hoffnung, Distrikt Cape Winelands, Drostdy Museum, „Kleine Karoo“, Straußenfarm, Port Elizabeth, Addo Elephant Park, Tsitsikamma N.P., Monkeyland oder „Birds of Eden“, Brillenpinguine in Betty's Bay u.v.m.

NATUR, KULTUR UND UNVERGESSLICHE TIERERLEBNISSE:

Südafrika ist ein traumhaft schönes Land und bietet neben kultureller Vielfalt auch eine ganz besondere Vielfalt an Flora und Fauna, wunderschöne Landschaften und atemberaubende Aussichten. Die Garden Route ist wie gemacht für Motorradfahrer – Jede Etappe bringt neue Highlights: Malerische, kurvenreiche Straßen, die sich durch majestätische Bergpässe winden, weite Küstenlinien, charmante Orte und spektakuläre Ausblicke. Die perfekte Mischung aus Fahrspaß und Naturerlebnissen: Im Addo Elephant Park erleben wir Elefanten, Büffel und Nashörner hautnah in freier Wildbahn.

DETAILS & BUCHUNG

info@mr-biketours.de

Tel. 0571 / 882 86

www.mr-biketours.de/ovb



EINE MARKE DER
Media-Reisen
GmbH & Co. KG

MR Biketours
Obermarktstraße 28-30
32423 Minden