

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/service/gesundheit

Wie jeder es schaffen kann, seine Ziele und guten Vorsätze zu verwirklichen

Leben, wie ich will



Es klingt so leicht und ist doch so schwierig – sein eigenes Leben leben. So handeln, so sein, wie man wirklich möchte. Sich in seiner Haut rundum wohlfühlen, anstatt an den eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten zu verzweifeln. Viele Menschen fassen gute Vorsätze, setzen sich Ziele wie zum Beispiel endlich nach einem besseren Job suchen. Gesund leben ist ein verbreiteter Wunsch: abnehmen, mehr Sport treiben, endlich mit dem Rauchen aufhören. Doch nur wenige halten durch. Die *tz* fragte Miriam Erraoui, die als Expertin für Psychosynthese Menschen coacht, und zeigt, wie man es schafft, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen. S. STOCKMANN

Angst blockiert, sodass wir bestimmte Dinge nicht anfangen oder uns sogar verbieten, an sie zu denken. Wer diese Angst in Vertrauen umwandelt, geht mit einem ganz anderen Gefühl an die Dinge heran. Um Angst in Vertrauen umzuwandeln, sollte man sich fragen: Was löst Ängste in mir aus und warum? Man sollte zusehends bewusst machen: Was habe ich geschafft in meinem Leben?



Mit sich selbst zufrieden sein, das ist schwer. Viele wollen einen neuen Job, sportlicher sein, schlanker oder Nichtraucher werden. Fotos: dpa, Timm (1), Kloserfrau Gesundheitsservice

In jedem Menschen steckt sehr großes Potenzial. Aber es hängt viel von der Einstellung, der Strategie, der Planung, der Gestaltung und der Konsequenz ab, damit man dieses Potenzial ausschöpfen kann. Es gibt bestimmte Spielregeln bei der Erreichung von Zielen, die man kennen sollte. Acht Tipps, wie jeder seine guten Vorsätze in die Tat umsetzen kann:

1 Das richtige Ziel finden

Man erreicht nur Ziele, die man wirklich will. Bevor man sich auf den Weg der Veränderung macht, sollte man sehr ehrlich mit sich sein und überlegen: Was will ich wirklich? Wernur abnehmen will, weil die Freundin eine Diät macht oder in der Werbung alle schlank sind, wird scheitern. Man muss überprüfen: Ist es der eigene Wunsch oder ist es ein Fremdwunsch?

2 Einen Plan aufstellen

Ein Plan ist ein Sicherheitskorsett. Ohne Plan kann man sein Ziel leicht aus den Augen verlieren. Man sollte die vor einem liegende Aufgabe in kleine Schritte unterteilen und wenn nötig einen Jahresplan, einen Monatsplan, einen Wochenplan und einen Tagesplan aufstellen.

3 Es sich leicht machen

Der Plan sollte so leicht wie möglich auszuführen sein. Je komplizierter etwas ist, desto eher lehnen wir Menschen es ab. Oftmals spürt man einen inneren Widerstand, dann sollte man nicht an das große Ziel, sondern an die kleinen Schritte denken, mit denen man das Ziel erreichen wird. Die mentale Einstellung macht 80 Prozent der Umsetzung unserer Vorhaben aus.

4 Jeden Tag, etwas tun

Wenn das Ziel festgelegt, der Plan aufgestellt ist, sollte man sofort damit anfangen – in dem Sinn, dass man täglich aktiv etwas tut, und seien es nur ein oder zwei kleine Dinge. Sehr wichtig ist zudem, am Ende des Tages zu überlegen und in einem Tagebuch aufzuschreiben, was getan wurde. Das gibt ein Feedback, und man bleibt mit seinem Ziel in Verbindung.

5 Sich belohnen

Man sollte sich die wesentlichen Punkte aufschreiben und für jeden Punkt, den man erreicht hat, sich etwas gönnen. Wer nach einem Job sucht, hat zum Beispiel eine



„Lebe die Fülle in dir“ – wie man mit Hilfe der Psychosynthese, die eigenen Stärken entdeckt. Miriam Erraoui, ab April 2014

Belohnung verdient, wenn er die Bewerbungsfotos gemacht hat. Belohnungen steigern die Motivation.

6 Vertrauen zu sich selbst haben

Wer Vertrauen in sich, seine Fähigkeiten, in das Leben hat und an sich glaubt, kann viele Dinge verwirklichen.

7 Schweigen statt reden

Ziele sollte man erst mal für sich behalten, um für sich eine gewisse Kraft zu erzeugen. Oft trifft man auf Menschen, die es selbst versucht und nicht geschafft haben, und das kann irritieren und verunsichern. Allzu häufig passiert es, dass die Umwelt den Plänen nicht sehr wohlwollend gegenübersteht.

8 Gleichgesinnte suchen

Wenn man Austausch braucht, sollte man dort hingehen, wo man Menschen trifft, die das gleiche Thema zu bewältigen haben. Dann bekommt man die Unterstützung, die man braucht. In der Regel können Sie in einer Gruppe mehr Kraft und mehr Motivation finden.

Warum erreichen 87 Prozent ihre Ziele nicht?

Nur 13 Prozent der Menschen mit guten Vorsätzen halten durch. Was unterscheidet diese 13 Prozent vom Rest?

Miriam Erraoui: Diese Menschen brennen für ihr Ziel und wollen es unbedingt erreichen. Sie sehen einen Sinn darin, dieses Ziel zu erreichen. Wenn diese innere Verbindung besteht, dann schafft man es in der Regel zu 100 Prozent, sein Vorhaben zu realisieren.

Wie bekomme ich diese innere Verbindung? Manchmal schafft es ein Schock, wie die Diagnose einer schweren Erkrankung. Warum ist das so?

Erraoui: So ein Schock kann wachrütteln, man merkt, das Leben hat Grenzen, und man kann seine Ziele und Träume nicht ewig aufschieben. Es kommt der Tag X, wo ich diese Welt verlassen werde, und dann werde ich Bilanz ziehen und feststellen, dass ich

vielen nicht erreichen konnte, weil ich es nicht ernst genommen habe. Die meisten Menschen, die ihre Ziele nicht erreichen, denken immer, sie hätten viel Zeit und schieben ihre Träume in die Zukunft.

Oft ist man sich nicht ganz sicher, was man möchte!

Erraoui: Dass Sie etwas wirklich wollen, stellen Sie daran fest, dass Ihr Herz aufgeht, dass Sie Freude, Kraft, einen Energiefluss empfinden. Diesen Punkt nenne ich den Archimedespunkt. Archimedes hat gesagt: Gebe mir einen Punkt, und ich bewege die Erde. Unser innerer Punkt ist das, was ich von ganzem Herzen, mit der ganzen Faser meiner inneren Seele wirklich will.

Wie sollte jemand vorgehen, der sich einen neuen Arbeitgeber sucht?



-Interview mit
Miriam Erraoui
Therapeutin für Psychosynthese

Erraoui: Das kann ja ein bisschen Zeit in Anspruch nehmen. Man muss sich informieren, Adressen raussuchen, Bewerbungen schreiben, Fotos machen usw. Alles, was getan werden muss, legt man in seinem Plan fest. Im Tagebuch schreibt man auf, was man getan hat, um seinen Weg für den neuen Job vorzubereiten. Wenn Sie zum Beispiel sagen, Sie möchten nicht mehr rauchen, können Sie jeden Tag notieren, ob Sie geraucht haben oder nicht. Oftmals schafft man es nicht, von heute auf morgen ganz aufzuhören, sodass man den Zigarettenkonsum langsam reduzieren

muss. Dann kann man zum Beispiel ein 30-Tageprogramm festsetzen oder ein Dreimonatsprogramm, und man nimmt sich vor, jeden Tag weniger Zigaretten zu rauchen, bis man auf null ist.

Wenn man nicht durchhält, was dann?

Erraoui: Wenn man seinen Plan nicht erfüllen kann, sollte man prüfen, ob man den Plan ändern sollte. Man sollte schauen, ob er zu umfangreich ist, ob man ihn auf wesentliche Punkte reduzieren, ihn vereinfachen sollte.

Ist es sinnvoll, sich ganz auf sein Ziel zu konzentrieren?

Erraoui: Das Leben besteht aus verschiedenen Facetten. Klar darf man sein Anliegen nicht aus den Augen verlieren, aber man darf sich auch nicht zu sehr darauf versteifen. Das verkrampft einen, und wenn man verkrampft, kann

es anstrengend werden und wenn es anstrengend ist, kann es passieren, dass man es lieber aufgibt, anstatt weiterzumachen.

Wenn man es trotzdem nicht schafft: Wie kann man sich neu motivieren?

Erraoui: Scheitern gehört zum Entwicklungsprozess des Menschen dazu. Das ist kein Weltuntergang. Das Scheitern sollte man als Chance nehmen, dass man dazulernt. Man soll nach der Ursache des Scheiterns suchen, daraus lernen und es noch mal neu angehen.

Wann sollte man professionelle Hilfe suchen?

Erraoui: Wenn man zum Beispiel mehrmals an seinem Ziel gescheitert ist und die Ursache nicht findet. Oder wenn jemand eine professionelle Begleitung sucht, um strategisch besser und effektiver voranzukommen. Durch eine professionelle Unterstützung kann

man eine Menge Zeit und auch eine Menge Aufwand sparen, weil man mit einem Profi zusammen eine Strategie entwickelt und auf tiefenpsychologischer Ebene auf das Ziel eingestimmt wird. Man bekommt Orientierung durch einen Begleiter, was eine enorme Hilfe darstellen und zum Erfolg führen kann. Und das möchte ja jeder Mensch: Erfolg haben!

Haben Sie noch einen Tipp?

Erraoui: Statt einen Vorsatz zu fassen, was man alles tun möchte oder nicht mehr tun möchte, kann man sich auch ein Motto aussuchen. Die nächste Zeit steht für die Liebe oder für die Gesundheit oder für das Helfen. Dadurch ist man offener und flexibel und nimmt den Druck weg. Das macht auch viel Spaß, weil man viele Dinge anzieht, die mit diesem Motto zu tun haben. Das ist mal ein anderer, sehr spannender Weg.