



GUTE VORSÄTZE INS TUN KOMMEN

Silvester ist nicht zuletzt die lange Nacht der guten Vorsätze. Danach geht's ans Eingemachte. Wie man den ehrgeizigen Vorhaben Leben einhaucht und sie schließlich in neue Gewohnheiten verwandelt. VON ANDREA KRIEGER

» Abnehmen, mehr Bewegung machen, mit dem Rauchen aufhören: Gegen Jahresende haben gesunde Vorsätze aller Art Hochkonjunktur. Wie aber kommt man vom Reden ins Tun und bleibt dann auch dabei?

Das Vorhaben an die große Glocke zu hängen, ist schon einmal kein schlechter Ansatz. „Ein öffentliches Bekenntnis schafft eine zusätzliche Bindung an das eigene Ziel“, sagt Arnd Florack, Psychologieprofessor an der Uni Wien. Noch besser als die Ankündigung: „Ich werde...“ wirkt übrigens: „Wir werden...“: Sich gemeinsam mit Freunden und Bekannten aufzuraffen, fällt nun einmal leichter. Mit dem wohl größten Vorurteil im Bezug auf Vorsätze räumt Florack allerdings auf. „Zu sagen: Ich muss es nur genügend wollen, das klappt so gut wie nie. Denn der Wille ist irgendwann erschöpft.“ Vielmehr gehe es darum konkrete Umsetzungsstrategien zu entwickeln. „Dann steht nicht mehr das Was, also das Ziel, sondern bereits das Wie im Zentrum. Die Sache »

wird damit schon viel konkreter.“ Beim Vorsatz Sport gilt es also festzulegen: Was mache ich wann, wie lange und wie oft? „Dann brauche ich in der Situation gar nicht mehr zu überlegen bzw. mich mit mir auseinanderzusetzen.“

Viele werden jetzt einwenden, dass sie solche Vereinbarungen mit sich selbst niemals einhalten würden. Sie unterschätzen sich. Jedenfalls belegen Studien, dass detaillierte Vorsätze eher umgesetzt werden. Was aber, wenn man sich sehr matt fühlt? „Bei Müdigkeit ist man auch zu faul und erschöpft sich umzuentcheiden“, sagt Florack. Der Psychologe mit dem Büro im 7. Stock weiß das auch aus eigener Erfahrung: Sofern er nichts Schweres zu tragen hat, hält er sich immer an sein Bewegungsprogramm: Stiegen steigen.

„Die Umwelt so gestalten, dass sie unterstützend wirkt!“, lautet ein weiterer Expertenrat. Beim Vorhaben Gewichtsabnahme heißt das et-



„Zu sagen: Ich muss es nur genügend wollen, das klappt so gut wie nie. Denn der Wille ist irgendwann erschöpft. Vielmehr geht es darum konkrete Umsetzungsstrategien zu entwickeln.“

Arnd Florack
Univ. Prof. für Psychologie
an der Uni Wien

wa, Naschereien und Chips gar nicht erst einzukaufen bzw. sie aus dem Blickfeld zu stellen, um nicht daran erinnert zu werden. Es bedeutet aber auch, nicht nebenbei zu essen. Florack: „Der Zeitpunkt, wo man schlicht keine Lust mehr auf die Pizza hat, kommt früher, wenn man sich auf das Essen statt auf den Fernseher konzentriert.“

Ein weiterer „natürlicher Regulationsmechanismus, der leider viel zu oft außer Kraft gesetzt wird“, fällt ihm ein: Langsameres Essen trägt ebenfalls zum Erschlanken bei. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst 20 Minuten nach dem ersten Bissen ein. In dieser Zeit lässt sich mehr oder weniger verspeisen. „Der Genuss bleibt bei intensivem Kauen keineswegs auf der Strecke, die Menge aber sehr wohl!“

Essen mit permanent schlechtem Gewissen ist dagegen kontraproduktiv. Florack: „Früher oder später wird man doppelt über die Stränge schlagen.“ Ein ständiges Zusammenreißen hält eben niemand durch. „Leider haben viele den Fehlglauen verinnerlicht: Wenn es schmeckt, dann muss es ungesund sein. Das rührt vor allem daher, dass Eltern meist nur von gesunder Kost sprechen, wenn Kinder etwas nicht essen wollen. Dabei gibt es ja auch eine Menge wohlschmeckender und gesunder Speisen.“ Legt man den Fokus hauptsächlich darauf, ist ab und zu ein Stück Schokolade auch kein Problem.

ZUVERSICHT. Um welchen Vorsatz es auch geht: Sich lebhaft auszumalen, wie es sein wird, das Ziel erreicht zu haben, spornt an. Außerdem muss man sich zutrauen es zu schaffen. Im Hinblick auf die Verwirklichung guter Vorsätze bedeutet positives Denken aber auch, mögliche Hindernisse vorwegzunehmen und für diese Fälle einfache Wenn-Dann-Regeln aufzustellen. Florack verweist hier auf eine Studie zum Thema Rauchstopp. „Es zeigte sich, dass Menschen mit sehr positiver Selbsteinschätzung weniger erfolgreich sind, weil sie sich mehr Gefahrensituationen aussetzen. Andere rechnen viel eher damit, dass sie daran scheitern könnten,

wenn sie sich zu ihren Kollegen in die Raucherecke stellen.“

Rückschläge sind ebenfalls als Hindernisse zu sehen und können trotz vieler Wenn-Dann-Regeln passieren. „Dann muss ich mir eben noch einmal vergegenwärtigen, warum es wichtig ist weiterzumachen und versuchen den Rückschlag zu korrigieren.“ Besonders anfänglich helfen Belohnungen, dabei zu bleiben. Die Sporteinheit wird dann von Anfang an mit etwas Angenehmen assoziiert, etwa dem anschließenden Plausch mit Freunden, einem Kinobesuch et cetera.

Recht schnell winken dann ohnehin die ersten Belohnungen fürs Durchhalten. Das motiviert zum Weitermachen und trägt nicht zuletzt zur Entstehung neuer Gewohnheiten bei. Neo-Nichtraucher entdecken die neue Geruchswelt, wer trainiert, bemerkt vielleicht, wie die Rückenschmerzen schwinden, purzelnde Kilos wiederum erfreuen das Spiegelbild. „Eitelkeit ist ein ganz starker Treiber“, sagt Florack. Eine 26-Jährige lässt unter Umständen eher die Finger von Zigaretten, weil sie rasch eine reinere Haut bekommt als im Hinblick auf das weit entfernte Lungenkrebsrisiko.

VORBEUGEN. Gesundheitsvorsorge ist eine besonders komplexe Herausforderung. Ob PSA-Test, Mammografie, Darmspiegelung et cetera: Bei Standarduntersuchungen, die ab einem gewissen Alter empfohlen werden, ist man mit der Angst konfrontiert, dass etwas gefunden werden könnte. Und selbst, wenn die Vernunft sagt, dass Früherkennung etwa bei Brustkrebs viel dazu beiträgt, dass brusterhaltend operiert werden kann: Es bleibt eine höchst unangenehme Vorstellung, gesund in die radiologische Praxis zu gehen und sich wenig später schwer krank zu wissen. Florack hat auch hier einen Expertentipp parat: „Am besten jetzt einen Termin für in ein paar Wochen bzw. Monaten vereinbaren! Über einen langen Zeitraum gewinnt die Vernunft. Steht der Termin schließlich vor der Tür, ist die Schwelle wieder abzusagen dann meist doch relativ groß.“



DEN JO-JO-EFFEKT VERMEIDEN

Für das Abnehmen gilt: Eile mit Weile! Außerdem muss das Abspecken mit einer Ernährungsumstellung einhergehen. Denn Crashdiäten führen meist dazu, dass das Gewicht danach umso rascher wieder ansteigt.

Dieser sogenannte Jo-Jo-Effekt hat folgende Ursachen:

1 Der Körper schaltet beim Extremfasten ein Notprogramm ein, das für einen besonders sparsamen Kalorienabbau sorgt.

2 Durch rapides Abnehmen ohne Sport sinkt die Muskelmasse und damit auch der Grundumsatz. Damit reduziert sich auch die Menge, die man essen darf ohne zuzunehmen.

