



Neujahrsvorsätze umsetzen - So gelingt es mit Training des Mindsets

13.12.2023

5-8 Minuten

Mit dem Jahreswechsel entfacht die Tradition der Neujahrsvorsätze erneut, begleitet von dem innigen Wunsch nach positiven Veränderungen. Doch wie kann man sicherstellen, dass diese Vorsätze nicht nur leere Absichtserklärungen bleiben, sondern erfolgreich in die Tat umgesetzt werden? In diesem Gastkommentar gibt uns der Psychologe und Coach, Dr. Roman Braun, wertvolle Einblicke und praktische Tipps, wie das Training des Mindsets entscheidend dazu beitragen kann, die Neujahrsvorsätze zu verwirklichen.

1. Ziele definieren

Der erste Schritt auf dem Weg zur erfolgreichen Umsetzung von Neujahrsvorsätzen besteht darin, klare und spezifische Ziele zu definieren. Statt sich vager Vorsätze zu bedienen, wie beispielsweise "mehr Sport treiben", ist es effektiver, konkrete Ziele zu setzen, beispielsweise "dreimal pro Woche joggen". Diese sollten zudem messbar sein, um Fortschritte quantifizieren zu können, und mit realistischen Zeitrahmen versehen werden, die machbar und zugleich motivierend sind.

2. Mindset-Analyse

Die zweite entscheidende Komponente liegt in der Analyse des eigenen Mindsets. Selbstreflexion spielt hier eine zentrale Rolle, indem man regelmäßig die eigenen Gedanken und Einstellungen überprüft. Gleichzeitig gilt es, limitierende Glaubenssätze zu identifizieren und sich bewusst zu machen, welche Denkmuster den Fortschritt möglicherweise behindern könnten. Die Bereitschaft zur Offenheit für Veränderungen ist dabei von grundlegender Bedeutung.

3. Glaubenssätze ändern

Die dritte Ebene befasst sich mit der Veränderung von Glaubenssätzen. Hierbei steht ein positives Selbstgespräch im Fokus, bei dem man bewusst ermutigende und stärkende Aussagen formuliert. Gleichzeitig sollten Strategien entwickelt werden, um mit Selbstzweifeln umzugehen, und tägliche Affirmationen dienen dazu, das Selbstvertrauen zu stärken.

4. Visualisierung

Die Visualisierung als vierter Schritt setzt auf das klare Vorstellen des Erreichens der gesetzten Ziele. Dies beinhaltet die bildhafte Vorstellung des gewünschten Erfolgs sowie die emotionale Verbindung zu den positiven Gefühlen, die mit diesem Erfolg einhergehen. Regelmäßige Visualisierungsübungen festigen diese Ziele zusätzlich.

5. Gewohnheiten formen

Um neue Gewohnheiten zu formen, rückt der fünfte Schritt in den Fokus. Dabei empfiehlt es sich, kleine Schritte zu setzen und dies schrittweise zu etablieren. Kontinuität spielt hier eine entscheidende Rolle, da regelmäßiges Handeln die Verankerung neuer Routinen fördert. Selbstbelohnungen für erreichte Meilensteine können die Motivation zusätzlich steigern.

6. Resilienz aufbauen

Der sechste Schritt fokussiert auf den Aufbau von Resilienz. Der Umgang mit Rückschlägen erfordert die Entwicklung von Strategien, um nach Misserfolgen wieder aufzustehen. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gegenüber Veränderungen und Herausforderungen sind dabei ebenso von Bedeutung wie die Bereitschaft, bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

7. Netzwerk nutzen

Abschließend wird das Netzwerk als siebter Schritt in die Umsetzung von Neujahrsvorsätzen integriert. Soziale Unterstützung durch Freunde, Familie oder Kollegen spielt eine entscheidende Rolle. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten sowie die Inanspruchnahme professioneller Begleitung, beispielsweise durch einen Coach, können zusätzlich Hilfestellungen bieten.

Durch ein gezieltes Mindset-Training und die Berücksichtigung dieser Aspekte können Neujahrsvorsätze effektiver umgesetzt werden, wobei der Schlüssel in der bewussten Gestaltung des eigenen Denkens und Handelns liegt, verbunden mit Resilienz und der Fähigkeit, aus Rückschlägen zu lernen. Jeder Schritt, egal wie klein, stellt einen Fortschritt auf dem Weg zum persönlichen Wachstum und zur Zielerreichung dar.

Zur Person:

Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.