



Wie setzt man erfolgreich gute Vorsätze um – und gibt es potenziell sogar noch ein wirksameres Vorgehen für mehr gute Gefühle in 2023?

Lesedauer 10 Minuten

Alle Jahre wieder nehmen sich die meisten von uns für das Neue Jahr das ein oder andere vor, was wir an uns selbst verbessern wollen. Und über 92% scheitern mit ihren neuen, guten, und wirklich ernstgemeinten Vorsätzen. Das liegt vor allem daran, dass wir unsere Vorsätze bewusst, also im System 2 treffen. Doch die Umsetzung funktioniert nur, wenn das neue Verhalten als Routine im System 1 etabliert ist. Mit dem [BrainCandy Nr. 63](#) hatte ich das clevere Buch von James Clear, ‚Die 1 % Methode‘, vorgestellt, das Buch und seine Tipps gelten weiterhin als die beste gehirngerechte Vorgehensweise, mit der die Erfolgswahrscheinlichkeit für neue Vorsätze ganz unaufgeregt steigt. Für Eure Convenience habe ich das BrainCandy einfach noch mal angehängt.

Allerdings hoffe ich, dass die vielen neuen Gesichter im Gym, die jetzt die Geräte blockieren, meine Tipps nicht lesen werden und unverzüglich den Kampf mit dem inneren Schweinhund verlieren.



Bildnachweis: [filo/istock.com](#)

Es gibt aber grundsätzliche Diskussionen, ob es überhaupt zielführend sei, sich jedes Jahr aufs Neue (zu) viele Veränderungen vorzunehmen? Und sich in der Folge regelmäßig als Loser zu erleben, wenn die Verhaltensänderung nicht gelingt. Da ist zumindest in Teilen etwas dran. Wenn ich von den vielen Zielen lese, die sich manche vornehmen, beschleicht mich oft das Gefühl, dass hier Menschen mit zu wenig Eigenliebe am Werk sind. Selbst bei Erfolg einiger Verhaltensänderungen dürfte sich das Ziel höheren Selbstwirksamkeitserlebens eher nicht einstellen. Das psychologische Defizit lässt sich so leicht nicht aushebeln.

Ein berechtigter Kritikpunkt an der Neue Vorsätze-Welle kommt aus einer anderen Ecke: Wir sind notorisch schlecht darin, uns vorzustellen, was uns in der Zukunft wirklich glücklich machen wird. Das gilt nicht nur für den Kauf von Wunschprodukten wie Autos, Immobilien, Tech-Gadgets, Schmuck oder neuen Möbeln. Zu schnell haben wir uns an den neuen Zustand gewöhnt und die schöne Stimmung ist dahin.

Aber es gibt ein besseres Vorgehen, wie man sein Glückserleben im neuen Jahr zuverlässig steigern kann: Der **Jahresrückblick** als Stimulus für das Neue Jahr. Diese Idee geht auf den bekannten amerikanischen Autoren, Unternehmer, Podcaster und Lifestyle Guru Tim [Ferriss](#) zurück.



Das Grundprinzip ist geradezu brilliant. Wenn wir das letzte Jahr bewusst revuepassieren lassen, werden wir uns daran erinnern, welche Situationen und Kontexte bei uns starke positive Emotionen und welche starke negative Emotionen ausgelöst haben. Das hat den großen Vorteil, dass wir unsere Energie nicht mit potenziell unrealistischen Zukunftserwartungen verschwenden, sondern erkennen, was wirklich gewirkt hat. Tim sagt: „unsere Tage hier sind zu kostbar, um sie nicht mit den Menschen und Aktivitäten zu füllen, die uns am meisten nähren“.

Ein ‚Last Year Review‘ (LYR) dauert 30-60 Minuten und läuft so ab:

1. Nehmen Sie einen Notizblock und erstellen Sie zwei Spalten: POSITIV und NEGATIV.
2. Gehen Sie Ihren Kalender des letzten Jahres durch und schauen Sie sich jede Woche an.
3. Notieren Sie auf dem Block für jede Woche alle Personen, Aktivitäten oder Verpflichtungen, die in diesem Monat positive oder negative Gefühle ausgelöst haben. Tragen Sie sie in die entsprechenden Spalten ein.
4. Wenn Sie das vergangene Jahr durchgegangen sind, sehen Sie sich Ihre Notizblockliste an und fragen Sie sich: "Welche 20 % jeder Spalte haben die zuverlässigsten oder stärksten Spitzenwerte hervorgebracht?"
5. Nehmen Sie auf der Grundlage der Antworten Ihre "positiven" Spitzenreiter und planen Sie mehr davon im neuen Jahr ein. Tragen Sie sie **jetzt** in den Kalender ein! Buchen Sie Dinge mit Freunden und zahlen Sie im Voraus für Aktivitäten/Veranstaltungen/Verpflichtungen, von denen Sie wissen, dass sie funktionieren. Es ist nicht existent, bis es im Kalender steht.

Das ist der erste Schritt. Schritt zwei besteht darin, dass Sie Ihre "negativen" Spitzenreiter nehmen, "NOT-TO-DO LIST" drüberschreiben und sie in den ersten Wochen des Jahres 2023 jeden Morgen an einem Ort aufhängen, an dem Sie sie sehen können. Das sind die Menschen und Dinge, von denen Sie wissen, dass sie Sie unglücklich machen, also tragen Sie sie nicht aus Pflichtgefühl, Schuldgefühl, FOMO (fear of missing out) oder anderem Unsinn in Ihren Kalender ein.

Das war's! Und denken Sie daran: Es reicht nicht aus, das Negative zu entfernen. Das schafft nur eine Leere. Tragen Sie die positiven Dinge so schnell wie möglich in den Kalender ein, damit sie nicht von dem Mist und dem Lärm verdrängt werden, der sonst Ihre Tage füllt.“

Soweit Tim Ferriss. Ich habe selten eine so unglaublich kurze Anleitung für etwas so Wirksames von ihm gesehen, wie diese. Sonst füllt er ganze Bücher mit seinen Lifestyle-hacks.



Bildnachweis: AndreyPopov/istock.com

Mich fasziniert seine so scheinbar schlichte wie sehr gehirngerechte Idee. Der Therapeut und Berater Chris Cordry hat vor fünf Jahren mit Tims LYR begonnen und berichtet über seine wichtigsten [Erfahrungen](#) – von denen ich hier ein paar als Motivation wiedergebe. Es ist berührend, wie nahe der Berater uns an seine Person heranlässt:



1. Lernen

Online-Kurse können erstaunlich oder unzureichend sein, aber mehr als einen auf einmal zu belegen, ist ein Rezept zum Scheitern.

Persönliche Kurse, Schulungen und Konferenzen ziehen mich immer wieder in ihren Bann und werden zu positiven, intellektuell und sozial anregenden Erfahrungen.

2. Arbeit und Karriere

Der Teil "Nicht zu erledigende Aufgaben" des Jahresrückblicks ist wirklich wichtig – verschlafen Sie ihn nicht. Ich habe einige der Dinge, die auf meiner "Nicht zu tun"-Liste für 2020 standen, in den ersten beiden Monaten des Jahres erledigt - mit vorhersehbaren Folgen.

Zu viel freie Zeit zu haben ist genauso schlimm wie viel zu tun zu haben und gestresst zu sein. All diese Zeit wird oft mit minderwertigen Aktivitäten wie Surfen im Internet, Serienschauen und Grübeln gefüllt.

3. Beziehungen

Die Beziehungen zu engen Freunden und zur Familie gehören zu den wichtigsten Dingen in meinem Leben. Eine Handvoll Menschen ist für 80 % oder mehr aller meiner positiven Gefühle und Erfahrungen verantwortlich. Ich muss mehr Ausflüge, Aktivitäten und sogar Zoom-Anrufe mit diesen Menschen planen.

Die Zeit, die ich mit meiner Tochter verbringe, gehört zu den wichtigsten Dingen in meinem Leben. Selbst scheinbar alltägliche Dinge wie die Teilnahme an ihren Elternsprechtagen haben eine überraschende Wirkung gezeigt.

Ihr Liebespartner kann den größten positiven oder negativen Einfluss auf Ihr emotionales Wohlbefinden haben, also wählen Sie ihn mit Bedacht. Finden Sie eine Beziehung, in der Sie selbst, so wie Sie sind, die andere Person glücklich machen. Und die andere Person, die auf natürliche Weise die andere Person ist, macht Sie glücklich.

4. Psychische Gesundheit

Morgens muss ich aus dem Haus, an die frische Luft und in die Sonne, und ich brauche den Kontakt zu anderen Menschen. Deshalb gehe ich morgens gerne in Cafés - nicht nur das Koffein hebt die Stimmung.

Meine letzte depressive Episode war im Herbst 2019. Ich ging zur Therapie, meditierte und nahm Nahrungsergänzungsmittel ein. Aber von all den Dingen, die mir geholfen haben, scheint das Gewichtheben den größten Unterschied gemacht zu haben, wobei das Kreuzheben von allen Übungen den größten Einfluss auf meine Stimmung und mein Energieniveau hatte.

Meditation hatte einen großen Einfluss auf mein Wohlbefinden, aber es waren nicht die langen Retreats, die den größten Unterschied machten. Es waren kürzere, häufigere Meditationen und die Praxis im täglichen Leben.

Ich kann Cordrys Erfahrungen gut nachfühlen, lest bitte seinen verlinkten Beitrag mit allen 22 Learnings.

Für mich selbst werde ich dieses Jahr beide Verfahren einsetzen. Für das LYR werde ich mir einen privaten Zusatzkalender einrichten. Die privaten Dinge haben nichts im Kalender zu suchen, auf den alle Mitarbeiter zugreifen können. Deshalb fehlen mir für 2022 sicherlich einige Quellen positiver Emotionen. Aus dem LYR weiß ich unter anderem um die große Bedeutung sozialer Erlebnisse und wie gerne ich Euch mit neuen BrainCandies anstupse.

Ich werde den Dry January wieder mitmachen und in der Zeit Erfahrungen mit neuen alkoholfreien Drinks und Weinen sammeln. Ein Karton Mumm Sekt alkoholfrei steht auch kalt.



Apropos kalt: Ich habe mich vom Neurologen Huberman dazu motivieren lassen, jeden Tag mit einer eiskalten Dusche zu beginnen. Die versprochene Wirkung auf Dopamin und damit Wohlgefühl und mentalen Fokus ist der Lockstoff – und dafür bin ich bereit den Ein-Minuten Schmerz zu ertragen (natürlich mit Timer, damit der Schweinehund keine Abkürzung findet).

Was immer ihr im Neuen Jahr macht, macht es wirksam.

Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten Zum [Bestellen](#)



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

