

Gute Vorsätze – so halten Sie durch

Mit dem Rauchen aufhören, sparen und endlich, endlich zur Traumfigur, diesmal aber wirklich! Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze? Die Salzburger Psychologin Mag. Christa Paluselli-Mortier gibt Tipps, wie es mit der Umsetzung besser klappt.

Redaktion Elisabeth Trauner
Fotos privat, Shutterstock

Jeder kennt das nur zu gut: Wir nehmen uns etwas vor, und nach kurzer Zeit sind wir wieder im alten Trott, herausgefallen aus dem guten, neuen Konzept und finden den Weg nicht wieder zurück. Oftmals waren die Vorhaben groß und verlockend – zu groß, und der Schritt zum erwünschten Ziel und die Veränderung im täglichen Leben waren nicht wirklich umsetzbar. Es ist nicht immer leicht, den inneren Schweinehund in Ketten zu legen. Aber mit ein paar Tricks gelingt es uns vielleicht doch, den Schritt in die gewünschte Richtung zu lenken und seinem Ziel dabei näher zu kommen. Und bedenken Sie, dass alles, was wir „müssen“, innere Widerstände auf den Plan ruft. Auch bei selbstauferlegten Vorhaben ist das so. Deshalb: Geben Sie sich die Erlaubnis – Sie „dürfen“ sich verändern!

Wissen hilft. Es geht darum, selbstbestimmt zu leben und sich eigenen Vorsätzen nicht geschlagen zu geben. Aber die bisherigen Verhaltensweisen haben eine zumeist längere Geschichte.

10, 20, 30 Jahre oder mehr begleiten sie uns in unserem Leben. Die jeweiligen Handlungen haben sich automatisiert. Das Wissen über neuronale Gesetzmäßigkeiten hilft hier sicher. Das Wissen darüber, dass wir vor allem in Stresssituationen in frühere, gut gelernte Mechanismen zurückfallen. Und dass wir eben zuerst etwas anderes installieren müssen, um auch in schwierigen Momenten unsere Vorhaben umsetzen zu können.

Geduld, Zeit, Ausdauer – alte Disziplinen sind gefragt! Moderner gesagt, würde es heißen: sich Raum und Zeit nehmen – realistische Ziele ins Auge fassen, sich einen ausreichenden inneren Handlungsspielraum geben. Nicht das Unmögliche von sich erwarten. Auch der Vergleich mit anderen



hilft uns nicht immer weiter. Jeder ist anders, und es geht darum, die subjektiven Bedingungen zu finden. Das schließt aber auch ein, dass man sich wirklich mit sich selber beschäftigt und sich auch die Frage stellt: Was brauche ich, was kann ich, was will ich?

Kleine Schritte, langer Atem. Veränderung geht meistens nicht von heute auf morgen – obwohl wir uns schon lieber gestern als heute an den Früchten unserer Bemühungen erfreuen würden. Wir müssen neben Zeit und Raum auch einen langen Atem auf den Weg der Veränderung mitnehmen. Der Wunsch ist schnell geboren, aber die tatsächliche Umsetzung dauert länger.



Das Ziel vor Augen haben. Für den tatsächlichen Erfolg ist es günstig, wenn es uns gelingt, die Freude über das erreichte Ziel und die damit verbundene Lebensverbesserung immer wieder vor unserem geistigen Auge erstehen zu lassen. Uns alles in den buntesten Farben auszumalen – auch so sinnlich wie möglich. Alles, was wir über unsere fünf Sinne wahrnehmen – Hören, Sehen, Riechen, Tasten, Schmecken –, hilft uns und fördert unsere Lebensqualität schon jetzt – nicht erst nach Erreichung des Zieles.

Akzeptieren, was ist! Ein wichtiger Schritt ist, sich so anzunehmen und akzeptieren, wie man ist – mit aller Unvollkommenheit! Mit sich selbst zufrieden sein und sich nicht zu bestrafen, weil man noch nicht vollkommen ist oder zumindest nicht so, wie man es sich vorstellt.

Sich nicht unter Druck setzen. Der Druck, unter den man sich selber setzt, ist im Veränderungsprozess absolut kontraproduktiv! Druck herausnehmen, sich entspannen, so gut es geht, und sich dann in aller Ruhe Schritt für Schritt auf die gewünschte Veränderung zubewegen. Mit genügend Eigenliebe und Selbstfürsorge im Gepäck!

Scheitern ist erlaubt! Das Scheitern möglich machen – es darf sein! Es kann vorkommen, dass wir wieder aus dem Konzept herausfallen. Das ist nicht schlimm! Wir müssen uns Wege ebnen, um wieder einzusteigen. Immer wieder ... und es uns selbst nicht übel-

nehmen. Uns selbst nicht mit Verachtung strafen oder darüber verzweifeln.

„Blühen“ ist unsere wahre Natur! Was hindert uns? In der Natur ist grundlegend, dass alles wachsen und blühen möchte und kann. Das ist unsere wahre Natur! Die der Bäume, Blumen, Tiere und Menschen. Was hindert uns am Blühen und wie können wir alte Glaubenssätze und Überzeugungen in uns durch neue ersetzen, die uns zum Blühen führen und nicht daran hindern? Diese Fragen werden wir für uns – vielleicht auch mit professioneller Hilfe – beantworten müssen.

Zusammen sind wir stark. Was immer man ändern möchte, es geht sicher leichter mit Unterstützung anderer Menschen – ein „Buddy“, mit dem man sich etwa zum Sport trifft, der motiviert – gemeinsam geht alles leichter! ●



MAG. CHRISTA
PALUSELLI-
MORTIER

Die in Österreich ausgebildete Psychotherapeutin und Psychologin ist durch die European Association for Psychotherapy als Psychotherapeutin (2003) und durch die Belgische Psychologenkommision als Psychologin anerkannt. Nach einem längeren Auslandsaufenthalt begann sie mit einer psychotherapeutischen Praxis in der Stadt Salzburg.

Schallmooser Hauptstraße 40
5020 Salzburg
Tel.: 0660 / 46 48 738
info@salzburg-psychotherapie.at
www.salzburg-psychotherapie.at