

# «FABIENNES FILES»

## Wie es mit den guten Vorsätzen klappen könnte

Jedes Jahr ist es dieselbe Prozedur: Zum Jahresbeginn fassen wir gute Vorsätze – und vergessen sie ganz schnell wieder. Die Klassiker auf unserer Liste: weniger Stress, mehr Sport, mit dem Rauchen aufhören, eine gesündere Ernährung und mehr Zeit für Familie und Freunde. Warum probieren wir eigentlich immer wieder, ab dem 1. Januar unser Leben zu verändern? Wenn ich es wüsste...

Und warum scheitern wir meistens grandios? Weil wir den inneren Schweinehund nicht überwinden können. Und weil wir unsere Ziele nicht konkret genug formulieren. So sehe ich das. Will sagen: so ist es mir schon des öfteren ergangen.

Wenn man von einem Vorsatz wirklich überzeugt ist, kann man ihn auch in die Tat umsetzen. Nehmen wir ein Beispiel: Sie möchten im Job vorwärts kommen und Karriere machen. Wenn Sie das wirklich wollen, und nicht, weil Ihre Eltern oder Ihr Partner das wünschen, können Sie es schaffen. Dieses Ziel ist mit Anstrengungen verbunden, welche schmerzhaft sein können. Und bei Schmerzen geben viele Menschen schnell auf.

Auch reine Selbstdisziplin reicht selten aus. Am besten spricht man mit Freunden und Bekannten über sein Ziel, um sich etwas unter Druck zu setzen. Ein noch besserer Ansatz ist es, seine Vorsätze gemeinsam mit anderen umzusetzen. Man gründet zum Beispiel eine Nichtraucher-Gruppe oder verabredet sich regelmässig mit Freunden zum Sport.

Je klarer die Vision, desto mehr Kraft kann ich daraus schöpfen. Darum würde ich einen schriftlichen Vertrag mit mir selber abschliessen. Mit klaren Zielen, mit einem Zeitplan und mit einem Belohnungs- beziehungsweise Strafsystem. Erreichen Sie eine Etappe Ihres Plans nicht, bestrafen Sie sich selbst, indem Sie zum Beispiel 14 Tage kein Fernsehen schauen oder keine Schokolade essen. Für jede erreichte Etappe auf Ihrem Weg zum Ziel belohnen Sie sich dafür mit etwas Besonderem, wie zum Beispiel mit einem Wellness-Wochenende oder etwas, was Sie sich nicht unbedingt jeden Tag gönnen.

Ich denke, dass dies ein realistischerer Weg ist, als irgend eine Wischiwaschi-Entscheidung aus dem Bauch heraus zu treffen, ab dem 1. Januar abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie Ihre Ziele für das neue Jahr erreichen.

Herzlichst



Ihre Fabienne Gross

## «ExtraGross»

Der Neurowissenschaftler Dr. Henning Beck schrieb in seiner Kolumne des Magazins GEO:

«Besonders knifflig ist es, mit dem Rauchen aufzuhören. «Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach», diesen Spruch kennen wir aus der Bibel. Doch dank der Hirnforschung wissen wir nun, was das genau ist, das «schwache Fleisch» der Raucher: Es ist ein Mangel an Verbindungen im Gehirn. Entscheidend für Suchtverhalten ist nämlich die Insula im Großhirn. Sie ist daran beteiligt, das typische Verlangen nach Zigaretten zu steuern, und tauscht sich dabei mit den benachbarten Bewegungszentren aus, die auch den Griff zur Zigarette auslösen oder verhindern. Für die erfolgreiche Kontrolle der Sucht kommt es genau auf diesen Austausch an. So konnten in einer Studie nur die Testpersonen erfolgreich mit dem Rauchen aufhören, bei denen die Insula besonders gut mit eben jenen Bewegungsregionen verknüpft war (was sich durch verstärkte Verbindungen im Hirnscan zeigte).»

