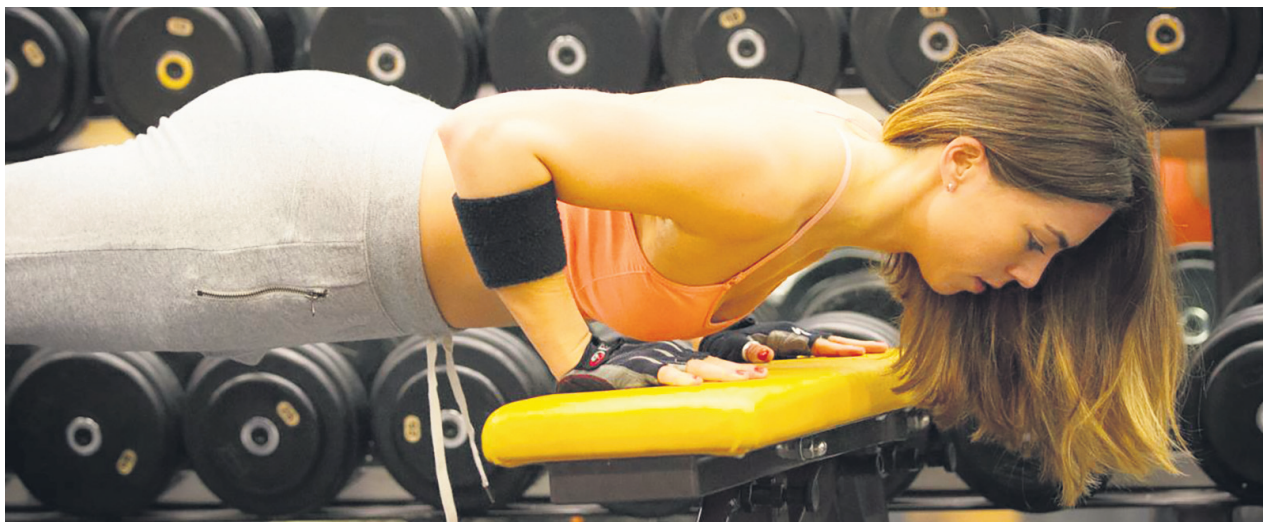


Fit & Gesund

Der Unterschied zwischen «möchten» und «wollen»

Wenn ich mit Kunden ein Beratungsgespräch führe oder mit Menschen in meinem Umfeld rede, stelle ich fest, dass es in Bezug auf Veränderungen zwei Typen gibt.

Die einen «möchten» gerne abnehmen, mehr schlafen, einen Tanzkurs besuchen oder eine neue Sprache lernen, ihr Zimmer aufräumen oder reisen gehen. Die anderen «wollen» ihren Traum verwirklichen und sind bereit die notwendigen Schritte in Richtung dieser Veränderung zu planen, strukturieren und Tag für Tag einen Schritt in die richtige Richtung zu machen. Nur die zweite Gruppe erzielt Resultate.



Die, die wollen, erzielen Resultate. Foto: pd

Verschwende keine Zeit für Ausreden

Die «Möchte»-Gruppe zeichnet sich zudem darin aus, dass sobald von möglichen Zielen die Rede ist, es ganz viele Gründe gibt, warum sie eigentlich nicht können. «Ich würde gerne mehr schlafen, aber mein Mann kommt zu spät nach Hause» oder «Ich muss zu lange arbeiten»

usw. «Ich würde gerne meine Ernährung umstellen, aber ich habe nächste Woche noch einen Apéro, eine Geburtstagsfeier, eine Einladung» usw. Alles nur Ausreden! Wenn man wirklich will, findet man einen Weg. Wenn es einem nicht genug wichtig ist, dann sollte man es lassen und zufrieden sein, mit dem

was man hat. Was übrigens auch völlig in Ordnung ist! Besser zufrieden mit dem, was man hat, als sich unrealistische Ziele zu setzen und sich dann selbst als «Versager» zu fühlen. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber hilft da enorm.

Teilziele setzen

Der «Will»-Typ setzt sich strukturierte, umsetzbare Teilziele, weht sein näheres Umfeld ein, um weitere Unterstützung zu erhalten, verteilt die Prioritäten im Alltag neu und findet Wege, die ihn immer näher an sein eigentliches Ziel bringen.

Selbstwirksamkeit stärken/Geist verwirren

Wer sich immer wieder Dinge vornimmt, aber nie umsetzt, verwirrt seinen Geist und es festigt sich die Erfahrung, dass auf Vorsätze keine Taten folgen. Das schwächt die Selbstwirksamkeit und den Glauben an sich selbst. Wer seine Selbstwirksamkeit stärken

möchte, um immer erfolgreicher in der Umsetzung seiner Ziele zu werden, sollte sich bewusst Ziele setzen, die er umsetzen kann und auf diesen Beschluss sollten Taten folgen. Das stärkt die Erfahrung, dass man sein Leben bewusst in die Hand nehmen kann und selbstbestimmt Veränderungen herbeiführen kann. Wer seine Selbstwirksamkeit mit kleinen Teilzielen (gesünder essen, einmal Gemüse pro Tag) trainiert, wird sich mit dem gestärkten Selbstbewusstsein an immer grössere Vorhaben herantasten können. Man sollte sich also selbst fragen (und dabei absolut ehrlich zu sich selbst sein): Will ich das wirklich?

Bevor man sich zu lange mit dem Wenn und Aber einer Veränderung auseinandersetzt und zu viel Zeit und Energie verschwendet, Ausreden zu finden, warum etwas nicht geht, sollte man

sich einfach einmal fragen: Wie wichtig ist mir mein Ziel wirklich? Will ich das wirklich? Und falls ja, was kann ich konkret heute tun, um meinem Ziel näherzukommen? Wenn noch zu viele Einwände bei diesen Fragen auftauchen, ist es vielleicht auch noch nicht der richtige Zeitpunkt – und auch das ist gut!

Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
[facebook.com/spring-workout](https://www.facebook.com/spring-workout)
 Twitter: @springworkout



Realistische und strukturierte Teilziele führen zum Erfolg.