

Retten Sie Ihre guten Vorsätze!

Dr. Oliver Haas, Autor des Ratgebers „Corporate Happiness“, erklärt, warum Ziele für Menschen wichtig sind und wie man sie erreicht

Landkreis Jeder kennt sie, viele nehmen sie sich vor, die meisten scheitern: Neujahrsvorsätze. Die Idee, die dahinter steckt, ist eigentlich ganz gut: Das alte Jahr endet und ein neues beginnt. Man überlegt sich, was in den vergangenen zwölf Monaten schlecht lief und beschließt, es im neuen Jahr besser zu machen. Warum aber funktioniert das nie so richtig? Warum fällt es so schwer, Ziele einzuhalten? Wie kann man es besser machen? Antworten gibt der Ratgeber „Corporate Happiness als Führungssystem“ von Dr. Oliver Haas, Experte der positiven Psychologie. Er fragt, was Ziele für den Menschen bedeuten und führt einen interessanten Versuch an: In einem Experiment entlohnten Wissenschaftler Studenten dafür, nichts zu tun. Die Versuchsteilnehmer bekamen nicht nur Geld fürs Faulenzen, der bezahlte Stundenlohn war zudem überdurchschnittlich hoch. Auf den ersten Blick erschien den Versuchsteilnehmern das Angebot geradezu paradisiatisch. Während andere Studenten hart arbeiteten, konnten sie sich ausruhen und kassierten dafür auch noch. Die Forscher stellten sicher, dass die Probanden tatsächlich untätig waren, zu Mahlzeiten oder Toilettengängen durften sie freilich ihr „Arbeitszimmer“ verlassen. Lange ertrug

den die Studenten das sogenannte Paradies nicht. Die meisten von ihnen brachen das Experiment nach einigen Stunden ab, nur wenige hielten die drei veranschlagten Tage durch.

„Der Mensch ist nicht dafür gemacht, untätig zu sein. Er braucht Ziele“, betont Dr. Oliver Haas. Er sei von Natur aus dazu bestimmt, seine Potentiale zu entwickeln, hart dafür zu arbeiten und sein Streben genießen zu können. „Wenn wir uns Herausforderungen stellen, belohnen wir uns selber. Ein zielloser Mensch kann kaum glücklich werden“, so Dr. Haas.

Wird man wirklich glücklicher, wenn man etwas erreicht hat? Wie lange empfindet man tatsächlich Glück, wenn man ein ersehntes Ziel ist? Forscher sind genau dieser Frage nachgegangen, wie Dr. Oliver Haas in seinem Ratgeber zeigt. „In einer wissenschaftlichen Studie wurden Assistenzprofessoren befragt, wie intensiv und umfassend sie ihr persönliches Glück einschätzten, sollten sie zum Professor berufen werden. Des Weiteren sollten sie angeben, wie sie sich fühlen

würden, wenn sie ihr begehrtes Ziel nicht erreichten. Das Glücksgefühl der jahrelang ersehnten Professur erschien den Assistenzprofessoren immens, dessen Wirkung andauernd. Wenn sie sich hingegen vorstellten, nach all den jahrelangen Anstrengungen ihren Beruf nie ausüben zu können, kam das einem Schlag gleich, von dem sie sich kaum erholen würden.“ Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien schienen die Vermutungen auf den ersten Blick zu bestätigen. Diejenigen, die tatsächlich zum Professor berufen wurden, erlebten ekstatisches Glück. Umgekehrt verhielt es sich ebenso: Auch die Abgelehnten sahen sich in ihren Erwartungen bestätigt, ihre Welt lag in Scherben.

Wie lange halten Glücks- und Unglücksgefühl an? Nur in einem hatten sich beide Gruppen grundlegend geirrt: nämlich in der Dauer des empfundenen Glücks bzw. Unglücks. Dieses hielt in beiden Fällen nur sehr kurz an. Bereits nach wenigen Monaten fühlten sich beide Gruppen wieder genauso wie vor dem Ereignis. Mit anderen Worten: egal, wie be-



Dr. Oliver Haas, Autor des Ratgebers „Corporate Happiness“. Foto: privat

deutend die erhofften Ziele sind und wie intensiv deren Erreichung für das eigene Leben empfunden werden, am Glücksgefühl änderte das Erreichen kaum etwas.

„Meist wird davon ausgegangen, dass das Erreichen des Ziels das eigentlich Erstrebenswerte ist“, erklärt der Buchautor. Vergleiche man die Zielfindung mit einer mehrtägigen Bergwanderung, bei der das Erreichen des Gipfels das erklärte Ziel ist, werde schnell klar: der Weg ist das Ziel! Die Wegstrecke ist lang und oben am Gipfel angekommen, genießt man die schöne Aussicht nur kurz.

„Für viele Ziele ist es sinnvoll, sich kleine Rituale anzueignen“, rät Dr. Oliver Haas. Die berühmten Vorsätze fürs neue Jahr beispielsweise seien deshalb so berühmt, weil sie meist nur Vorsätze bleiben. Warum? „Der Mensch ist und bleibt ein Gewohnheitstier. Das bedeutet jedoch nur, dass er Gewohnheiten mag. Es bedeutet nicht, dass es ihm leicht fällt, neue Gewohnheiten anzutrainieren“, so Dr. Haas. Schuld daran sei das Gehirn. „Es geht immer den Weg des geringsten Widerstandes, um Energie zu sparen. Aus diesem Grund werden bestehende Gewohnheiten wiederholt und neue Gewohnheiten nicht angegan-

genkommen und die 20 Sekunden Aktivierungsenergie überflüssig machen, die man vielleicht im Moment, wenn der Wecker klingelt, nicht aufbringen kann. „Richten Sie Ihr Frühstück schon am Vorabend her. Schneiden Sie das Obst für Ihr Müsli und stellen Sie alle notwendigen Zutaten schon einmal raus“, empfiehlt Dr. Oliver Haas. „Ihr Gehirn überlegt sich dann gar nicht erst, die vorbereiteten Zutaten wieder beiseite zu räumen.“ Der Weg des geringsten Widerstandes sei, das Pausenbrot frühzeitig einzutüten und nur noch zu genießen.

Das Prinzip funktioniert auch, wenn man sich etwas abgewöhnen will. „Verstecken Sie

zum Beispiel Ihre Pralineschachteln an einem schwer zugänglichen Ort. Je aufwändiger der Weg, desto größer die Chance, dass Sie nicht alle auf einmal wegnaschen“, so der Experte.

Wer 30 Tage übersteht, hat schon viel erreicht. Denn dann wird der Vorgang für das Gehirn zur Gewohnheit. pm/tb

Der Mensch ist nicht dafür gemacht, untätig zu sein. Er braucht Ziele.

Dr. Oliver Haas

Für viele Ziele ist es sinnvoll, sich kleine Rituale anzueignen.

Dr. Oliver Haas

GEWINNSPIEL

Was ist Ihr guter Neujahrsvorsatz und wie setzen Sie ihn um? Schicken Sie den Experten von „Corporate Happiness“ Ihren persönlichen Vorsatz und eine Idee, wie Sie ihn anhand der 20-Sekunden-Regel umsetzen können an die E-Mail-Adresse: info@corporate-happiness.de

Unter allen Einsendungen werden fünf Exemplare der Neuauflage von „Corporate Happiness als Führungssystem“ verlost.

Einsendeschluss ist Sonntag, 18. Januar. Bitte geben Sie in der Mail Namen, Adresse und Telefonnummer an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANZEIGE

11. Narrensprung am 11. Januar



Mehr Berichte, Fotos und Videos im Internet unter www.donau-zeitung.de/themenwelten/leben-freizeit

Ratgeber Freizeit

KITZINGER
Wir sitzen an der Quelle.
Industriestraße 5, 89407 Dillingen, Tel. 090 71/5872-0, Fax 5872-33

Mercedes-Benz
Fricker Autohaus GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Straße 3, 89407 Dillingen
Tel. 09071/77034-0, Fax. 09071/77034-509

Bewerben Sie Ihre Veranstaltung mit uns!
Wir planen und realisieren Ihre Sonderveröffentlichung mit Ihnen und Ihren Geschäftspartnern, damit Ihre Veranstaltung zum Erfolg wird.
■ Telefon [09071] 79 49-40/-41/-42/-44
■ E-Mail: anzeigen@donau-zeitung.de
Alles was uns bewegt

Viel Spaß wünscht
Gasthof zur Traube
Königstr. 46 · 89407 Dillingen
Tel. 0 90 71/72 60 60
Wir haben beim Narrensprung von 10 bis 18 Uhr durchgehend geöffnet!

Wir haben auch in der Faschingszeit für Sie geöffnet!
Café Guglhupf
Königstraße 45
Dillingen
Telefon 09071/8537

48 Häs- und Musikgruppen

11. Narrensprung in Dillingen am Sonntag, 11. Januar

Die Narrenzunft Dillingen e. V., genannt die Biberstehler, veranstalten am 11. Januar, den 11. Narrensprung in ihrer 27-jährigen Geschichte. Dillingen wird an diesem Sonntag wieder ganz im Zeichen der alemannisch(en) und bayerisch-schwäbischen Straßenfastnacht stehen. Das Bestreben um die Pflege und Erhaltung des Brauchtums und die Freude am närrischen Treiben führt an diesem Tag wieder mehr als 1300 Hästräger und Musikanten von nah und fern ins „Schwäbische Rom“. Vor dem Narrensprung, der um 14.11 Uhr beginnt, besuchen die Mitglieder der Narrenzunft um 10 Uhr den Gottesdienst in der Basilika, der an diesem Tag dem Abschluss des Kirchenjahr gewidmet ist. Für die Hästräger ist ab 11 Uhr in der Dreifachturnhalle ein Frührschoppen geplant. Um 11.15 Uhr beginnt im Colleg der traditionelle Zunftmeister-



Dillingen erwartet am Sonntag seine Narren. Aus nah und fern kommen die Hästräger mit ihren bunten und ausgefallenen Kostümen.

Empfang. Hierzu sind die Zunftmeister(innen) der teilnehmenden Zünfte eingeladen. Der Dillinger Narrensprung findet alle zwei Jahre im Wechsel mit Lauingen statt. Trotz der kurzen Faschingszeit in diesem Jahr und den zahlreichen Veranstaltungen in der Region, erwartet die Besucher ein fulminanter Start in die Saison. Dem Zuschauer wird ein farbenprächtiger und stimmungsvoller Narrensprung geboten. Garant dafür sind, laut Zunftmeister Manuel Nowak, die 48 Maskengruppen mit alten Bekannten, wie der Lauinger Hexe, Bärenreiber, Waihgoi-Hexen, die Narrenzunft Friedrichshafen mit vier Gruppen und über 300 Hästräger sowie die NZ Lindau mit sechs verschiedenen Gruppen und deren 150 Hästrägern. Und allgegenwärtig das Motto: „Narri Narro, Biber weg – Henna Dreck.“ pm

DEKO Siebdruck • Textildruck & Stick • Digitaldruck • Beschriftungen • Glasdekor
Wir machen Ihre WERBUNG schöner... ☎ 09071/1717
DEKO Werbemittel GmbH • Einsteinstrasse 12a • 89407 Dillingen

DILLINGEN 09071 - 1666 TAXI BUS
GALONSKA.EU

11. NARRENSPRUNG IN DILLINGEN
11. Januar 2015, 14.11 Uhr
10.00 Uhr Gottesdienst in der Basilika