

Verflixte Neujahrsvorsätze

OLIVER HAAS

Jeder kennt sie, viele nehmen sie sich vor, die meisten scheitern. Dabei ist der Grundgedanke doch ein ganz guter: Das alte Jahr endet und ein neues Jahr beginnt. Man überlegt sich, was im alten Jahr alles schlecht lief und beschließt, es im neuen Jahr besser zu machen.

Warum funktioniert das mit den gut gemeinten Vorsätzen fürs neue Jahr aber nie so richtig? Warum fällt es uns so schwer, Ziele einzuhalten?

Nichtstun als Paradies?

Die meisten träumen mindestens einmal von einem Luxusleben auf einer Südseeinsel. Ein bezahltes Nichtstun ist die Idealvorstellung für ein erfülltes Leben. Wir denken, dass wir dann so richtig glücklich wären. Und genau dies wollten der Forscher W. H. Bexton und sein Team von der McGill University in Kanada herausfinden. In ihrem Experiment entlohnten sie Studenten dafür, *nichts* zu tun. Die Versuchsteilnehmer bekamen aber nicht nur Geld fürs Faulenzen, der bezahlte Stundenlohn war zudem auch überdurchschnittlich hoch.

Auf den ersten Blick erschien den Versuchsteilnehmern das Angebot geradezu paradiesisch. Während andere Studenten hart arbeiteten und sich bei der Arbeit erschöpften, konnten sie sich ausruhen und kassierten mehr als ihre schwitzenden Kollegen. Bexton stellte sicher, dass seine Probanden tatsächlich untätig waren, zu Mahlzeiten oder Toilettengängen durften sie freilich ihr „Arbeitszimmer“ verlassen. Doch nicht lange ertrugen die Studenten das sogenannte Paradies; 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 ist von Natur aus dazu bestimmt, seine Potenziale zu entwickeln, hart dafür zu arbeiten und sein sinnvolles Streben genießen zu können. Unser Gehirn hat sich in der Evolution dazu entwickelt, dass wir belohnt werden, wenn wir uns unseren Herausforderungen stellen. Ein zielloser Mensch kann demnach kaum glücklich werden.

Wenn es um das Thema Ziele geht, geht es immer um „Erreichtes endlich genießen können“, „es geschafft haben“ oder „am Ziel zu sein“. Die berufliche Beförderung, das Studienende, ein großer Kundenauftrag, ein größeres Auto, der Gedanke an die imaginäre Traumfrau oder den ersehnten Nachwuchs. Dies alles sind Ereignisse, denen wir das größte Lebensglück zusprechen.

OLIVER HAAS

Experte der Positiven Psychologie
www.corporate-happiness.de



© Oliver Haas

„

Der Mensch ist nicht dafür gemacht, untätig zu sein. Er ist von Natur aus dazu bestimmt, seine Potenziale zu entwickeln, hart dafür zu arbeiten und sein sinnvolles Streben genießen zu können.“

Wir streben nach Glück und innerer Zufriedenheit und hoffen, dass wir ihr näherkommen, wenn wir uns brav anstrengen in der Hektik unseres Alltags. Werden wir aber wirklich glücklicher, wenn wir etwas erreicht haben? Wie lange empfinden wir wirkliches Glück, wenn wir am ersehnten Ziel sind?

Forscher sind genau dieser Frage nachgegangen. In einer wissenschaftlichen Studie wurden amerikanische Assistenzprofessoren befragt, wie intensiv und wie lange sie ihr persönliches Glück einschätzten, sollten sie zum Professor berufen werden. Des Weiteren sollten sie angeben, wie sie sich fühlen würden, wenn sie ihr begehrt Ziel nicht erreichten.

Das Glücksgefühl der jahrelang ersehnten Professur erschien den Assistenzprofessoren immens, deren Wirkung andauernd. Wenn sie sich hingegen vorstellten, nach all den jahrelangen Anstrengungen ihren Beruf nie ausüben zu können, brach für sie eine Welt zusammen, eine Enttäuschung, von der sie sich kaum erholen würden. Versprochene Forschungsgelder, finanzielle Unabhängigkeit, Ruhm und innere Genugtuung standen einer oftmals kompletten beruflichen Umorientierung entgegen.

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien schienen die Vermutungen auf den ersten Blick zu bestätigen. Diejenigen, die tatsächlich zum Professor berufen wurden, erlebten ekstatisches Glück. Alles hatte sich gelohnt, sie hatten es geschafft und fühlten sich rundum glücklich und zufrieden. Umgekehrt verhielt es sich ebenso erwartungsgemäß: Auch die Abgelehnten sahen sich in ihren Erwartungen bestätigt, ihre Welt lag in Scherben vor ihnen, ihr Lebensglück erlitt einen schweren Dämpfer.

Dauer des Glücksgefühls

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. Nichts hatte sich grundlegend geändert. Wer sich vorher glücklich und zufrieden wähnte, war dies auch eine Zeit nach der schmerzvollen Absage. Wer sich vor der Entscheidung unglücklich und unzufrieden fühlte, war dies auch in der ersehnten beruflichen Stellung.

Mit anderen Worten: Egal wie bedeutend die erhofften Ziele sind und wie intensiv deren Erreichung für das eigene Leben empfunden

werden, am Glücksgefühl änderte das Erreichen kaum etwas!

Der Weg ist das Ziel

Der Bereich der persönlichen Zielfindung ist nicht gerade neu, doch wird er erstaunlich oft falsch verstanden. Meist wird davon ausgegangen, dass das Erreichen des Ziels das eigentlich Erstrebenswerte ist.

Vergleichen wir die Zielfindung mit einer mehrtägigen Bergwanderung, bei der das Erklimmen des Gipfels das erklärte Ziel ist. Die Wegstrecke ist lang und oben am Gipfel angekommen, genießen wir die schöne Aussicht nur einen kurzen Moment. Für jemanden, dem das Wandern keinen Spaß macht, ist eine solche Bergwanderung wohl sicher keine Freude. Die lange Anstrengung und der kurz empfundene Erfolg auf dem Gipfel scheinen in keinem Verhältnis zu stehen. Für ein nächstes Bergabenteuer ist er sicher nicht zu haben.

Anders ist das Gefühl bei einem echten Wanderfreund. Auch für ihn ist der Anstieg beschwerlich, er spürt das Gewicht des Rucksacks auf seinem Rücken. Dennoch ist er ganz in seinem Element. Das Rauschen des Gebirgsbachs, der Duft der Waldblumen und das Schattenspiel der Bäume auf seinem Wanderweg faszinieren ihn. Jeder Schritt in der Natur wird für ihn zum Erlebnis, an dessen Ende der ersehnte Gipfel steht.

Auch ihn entzückt der Blick hoch oben vom Gipfel in die Täler. Rückblickend wird er über jedes Detail des Ausflugs schwärmen. Der Aufstieg war für ihn *mehr* als nur Mittel zum Zweck und doch war auch ihm die Gipfelfahne wichtig. Die Vorfreude auf das nächste Bergabenteuer ist ihm förmlich anzusehen!

Die 20-Sekunden-Regel

Nun wissen Sie, wie wichtig es im Leben ist, seine persönlichen Ziele zu haben und diese auch zu verfolgen. Für viele Ziele ist es sinnvoll, sich kleine *Rituale* anzueignen. Dies ist aber oft leichter gesagt als getan. Die berühmten Vorsätze fürs neue Jahr beispielsweise, sind genau deshalb so berühmt, weil sie meist nur Vorsätze bleiben. Warum?

Der Mensch ist und bleibt ein Gewohnheitstier. Das bedeutet jedoch nur, dass wir Gewohnheiten mögen. Es bedeutet nicht, dass es uns leicht fällt, neue Gewohnheiten anzutrainieren bzw. uns alte Gewohnheiten abzutrainieren. Schuld daran ist unser Gehirn: Es geht immer den Weg des geringsten Widerstands, um Energie zu sparen. Aus diesem Grund werden bestehende Gewohnheiten wiederholt und neue Gewohnheiten nicht angegangen.

Wie können Sie es schaffen, Ihre Vorsätze fürs neue Jahr *wirklich* umzusetzen? Der Trick hierbei liegt in der „20-Sekunden-Regel“. Die ersten 20 Sekunden sind beim Ausführen einer Tätigkeit entscheidend. In dieser Zeit braucht das Gehirn nämlich eine sogenannte Aktivierungsenergie. Und genau diese können Sie dem Gehirn sozusagen „schenken“. Wie das geht, kann an einem kleinen Beispiel verdeutlicht werden.

Sie nehmen sich beispielsweise vor, im neuen Jahr mehr Sport zu machen. Das ist Ihr Ziel, Ihr Vorsatz fürs neue Jahr. Um dieses Ziel verfolgen zu können, werden sie sogleich konkreter und nehmen sich vor, sich ein morgendliches Jogging-Ritual anzutrainieren. Um dies einhalten zu können, müssen Sie morgens aus dem Bett steigen, sich in Ihre Sportklamotten werfen, die Jogging-Schuhe aus dem Schrank kramen und loslaufen.

Kommen Sie Ihrem Gehirn entgegen und sparen Sie sich die 20 Sekunden Aktivierungsenergie; richten Sie Ihre Joggingkleidung und Joggingsschuhe am Vorabend und stellen Sie Ihre Jogging-Sachen *direkt* vor Ihr Bett. Sie werden sehen, dass Sie morgens automatisch loslaufen werden, denn Ihr Gehirn überlegt sich gar nicht erst, andere Kleider aus dem Kasten zu kramen oder die Joggingsschuhe wieder in den Schrank zu räumen. Der Weg des geringsten Widerstands ist es, einfach loszujoggen.

Dieses Prinzip funktioniert auch, wenn man sich etwas abgewöhnen will. Verstecken Sie zum Beispiel Ihre Zigarettenschachtel an einen schwer zugänglichen Ort; je aufwendiger der Weg, desto größer die Chance, dass Sie nicht rückfällig werden. Wenn Sie 30 Tage durchhalten, sind Sie fast schon über dem Berg, denn ab dann wird's für das Gehirn zur Gewohnheit.

