

Wochenende



Rückblick 2012: Zwölf Namen – und warum sie wichtig waren SEITE 2

Aus dem Inhalt



Hamburg: Silvester im Hafen

Tausende Meilen entfernt von der Heimat: Rund 300 Seeleute aus aller Welt feiern den Jahreswechsel im „Duckalben“, dem besten Seemannsklub der Welt im Hamburger Hafen. Eine Nacht zwischen Wehmut und Partylaune. » Reise Seite 5



Zigarrenkunst in der Karibik

Vom 17. bis 22. Februar steigt in Santiago de los Caballeros und in La Romana ein internationales Zigarren-Festival. Für Liebhaber der Handgerollten heißt das: Auf in die Dominikanische Republik zum Staunen und Genießen. » Reise Seite 6

ST. MORITZ IN DER SCHWEIZ

Gourmet-Festival

Bereits zum 20. Mal lädt St. Moritz zum großen Gourmet-Festival: Vom 28. Januar bis 1. Februar treffen Spitzenköche aus der ganzen Welt im Engadin ein. Die Eröffnung wird im „Kempinski Grand Hotel des Bains“ gefeiert. Dabei haben die Gäste Gelegenheit, alle Köche an sogenannten Gourmetinseln persönlich kennenzulernen. Am 31. Januar lockt ein Gourmet-Festival-Village in die Fußgängerzone. Das Finale wird am 1. Februar im „Carlton Hotel St. Moritz“ zelebriert. Vom 29. bis 31. Januar gibt es jeweils ab 19 Uhr individuelle Gourmet-Dinner. » stmoritz-gourmetfestival.ch



Duisburg: Auf „Schimmis“ Spuren

„Tatort“-Kommissar Horst Schimanski alias Götz George steht im Mittelpunkt einer Radtour durch Duisburg. Wo hat er seine Currywurst gegessen? Was ist aus seiner Schmutzjacke geworden? Eine Spurensuche. » Reise Seite 6

Wochenende

Gemeinsame Beilage von Westdeutsche Zeitung Remscheider General-Anzeiger Solinger Tageblatt **WZ** rga. **ST**

Diesmal klappt's aber

AUF EIN NEUES Wie Sie 2013 mit dem Sport Ernst machen und mit dem Rauchen aufhören? Vom erfolgreichen Umgang mit Vorsätzen.

Von Monika Werner-Staude

„Sind sie zu stark, bist du zu schwach.“ Der Werbespruch für eine Lutschpastille kommt einem schnell in den Sinn, wenn man gerade mal wieder an seinen Vorsätzen gescheitert ist. Dabei muss es nicht unbedingt ein Zeichen von Schwäche sein, Gewohnheiten nicht ändern zu können: Um einen Vorsatz in die Realität umzusetzen, muss er zu uns passen – und regelrecht eingeübt werden. Aber alles der Reihe nach.

Das richtige Training setzt beim Gehirn beziehungsweise bei dessen Erforschung an: „Unser Gehirn schaltet sein Leben lang Synapsen. So entstehen Gewohnheiten“, erklärt Oliver Haas. Dabei kommt es auf die Intensität und die Dauer an, so der Buchautor, Betriebswirt und Experte der Positiven Psychologie. Je mehr Verknüpfungen und je länger diese angelegt werden, desto besser.

„Erst wenn ein neues Verhalten regelmäßig wiederholt wird, geht es in Fleisch und Blut über. Wir gehen von 30 Wiederholungen aus, bevor eine neue Routine etabliert ist.“

Andrea Hahn, Sprecherin von Weight Watchers

Nun gilt es nur noch, unserem Gehirn bei dieser Arbeit zu helfen. Denn: Es braucht dafür Energie, ganz besonders am Anfang, damit es nicht abschweift. „In den ersten 20 Sekunden ist unser Gehirn vielen Ablenkungen ausgesetzt, die dafür sorgen, dass wir uns von der angestrebten Tätigkeit wieder abwenden. Also sollten wir unserem Gehirn entgegenkommen.“

Am Abend zuvor bereits die Joggingsschuhe bereitstellen Ein Beispiel. Wer mit dem morgendlichen Laufen anfangen will, sollte sich ein Ritual antrainieren. Aufstehen, anziehen, loslaufen – das kostet Energie, die der Mensch reduzieren kann, wenn er am Abend zuvor bereits Kleidung und Joggingsschuhe bereitstellt.

Haas spricht aus Erfahrung: „Ich spiele gerne Gitarre, kam aber nur selten dazu.

Damit das Fitness-Studio nicht mehr Problemzone ist: Besser in kleinen Einheiten und dafür öfter trainieren.

Fotos: dpa



Alkohol? Aus den Augen – dann gerät er auch eher aus dem Sinn.



Wer eine verlockende Obst-Auswahl bereitstellen hat, kann dem Schokoriegel eher widerstehen.



Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte stets einen Ersatz, zum Beispiel einen Kaugummi, zur Hand haben.

Bis ich die Gitarre, die in einem Koffer hinter der Schlafzimmertür verstaut war, auf einen Ständer im Wohnzimmer stellte.“ Heute spielt er jeden zweiten Tag – wenn er zu Hause ist. Daher weiß Haas auch, dass es besser ist, öfter und kürzer zu üben als seltener und länger.

„Drei Stunden im Fitnessstudio zu trainieren ist weniger nachhaltig, als sich in kleinen Einheiten zu bewegen.“ Das Sportprogramm fällt nicht so schwer, wird als weniger anstrengend wahrgenommen, und es wird schneller zur Gewohnheit.

An dieser Stelle kommt ein weiterer, empirisch ermittelter Wert ins Spiel: Nach

30 Tagen wird ein Vorsatz zur Gewohnheit. „Solange braucht es, bis die Verschaltungen im Gehirn dicht genug sind“, erklärt Haas.

Eine Erkenntnis, die sich auch Diätexperten zunutze machen. Andrea Hahn, für die Unternehmenskommunikation bei Weight Watchers zuständig: „Ein ganz wichtiger Bestandteil beim Abnehmen ist es, neue Routinen zu entwickeln und im Alltag zu verinnerlichen. Erst wenn ein neues Verhalten regelmäßig wiederholt wird, geht es in Fleisch und Blut über. In unserem neuen Programm gehen wir von 30 Wiederholungen aus, bevor eine neue Routine etabliert ist.“

Natürlich gilt dabei: Je angenehmer der Vorsatz, desto einfacher. Oliver Haas: „Wir sagen den Leuten immer, sie sollen sich etwas suchen, das ihnen Spaß macht.“ Und: Übereifer schadet ebenfalls. Ein Vorsatz pro Jahreswechsel reicht!

Noch eine Schippe drauflegen muss, wer sich ein Laster abgewöhnen will. Sein Gehirn muss dafür eine alte Verknüpfung lösen und durch eine neue ersetzen. Wer sich zum Beispiel aus der Computerabhängigkeit lösen will, sollte nicht nur den Zugang erschweren, indem er das Gerät in der hintersten Schrank-Ecke verstaut, sondern auch ein Buch, eine Musik-CD

WISSENSWERT

ZUR PERSON Oliver Haas (37) hat an der Ludwig-Maximilians-Universität in München Betriebswirtschaftslehre studiert und promoviert.

ZUM THEMA In seinem Buch „Corporate Happiness als Führungssystem. Glückliche Menschen leisten gerne mehr“ geht Haas auch auf die Änderung von Gewohnheiten ein.

corporate-happiness.de

oder einen anderen Ersatz zur Hand haben. Wer diätet, sollte den Apfel griffbereit haben, damit es leichter fällt, dem Schokoriegel zu widerstehen, sagt Andrea Hahn.

Und was rät Haas Bewegungsmuffeln, die aus gesundheitlichen Gründen Sport treiben sollen? „Als ich Rückenschmerzen hatte, empfahl mein Arzt 300 Kraularmzüge. Er meinte: Dann kriegen Sie obendrein eine tolle Figur.“ Gesagt, und im Urlaub kurz darauf getan. Der Anreiz, nicht nur die Schmerzen zu bekämpfen, sondern darüber hinaus attraktiver zu werden, zog. Erste Erfolgserlebnisse wiederum puschten erneut die Motivation – Haas schwimmt heute regelmäßig.

„Man muss sich von dem sozialen Druck befreien, der entsteht, wenn die anderen sagen: Du schaffst es ja doch nicht. Druck raubt wertvolle Energie.“

Oliver Haas, Buchautor

Um die Antriebskraft allerdings ist es schnell geschehen, wenn der Mensch schwach wird. Dann, so Haas, ist es wichtig, nicht aus Versagen zu denken. Wer nach mehrmontatiger Abstinenz beim Bier mit Freunden zu einer Zigarette greift, ist nicht gleich wieder Raucher. „Man muss sich von dem sozialen Druck befreien, der entsteht, wenn die anderen sagen: Du schaffst es ja doch nicht. Druck raubt wertvolle Energie.“

Alle Sinne einbeziehen – sonst besteht Abnutzungsgefahr Nicht zu vergessen: Es geht nicht nur um die Dauer, sondern auch darum, alle Sinne einzubeziehen, sonst besteht Abnutzungsgefahr. Also: Die Lauftrouten variieren und die Fitnessgeräte wechseln, um der Monotonie entgegenzuwirken.

Wenn das alles nichts bringt? Dann darf man nach 30 Tagen getrost sagen: Das war der falsche Vorsatz – und beim nächsten Jahreswechsel einen anderen ergreifen.