



Vorsätze ?!

Welche Funktionen haben Vorsätze?

Vorsätze oder Absichten sind dazu da, Wünsche umzusetzen - insbesondere dann, wenn die Vorsätze nicht gleich in Erfüllung gehen können. Es geht also darum, bestimmte Absichten aufrechtzuerhalten, die bei passender Gelegenheiten in eine Handlungen umgesetzt werden können

Wie kann die Wirksamkeit von Vorsätzen erhöht werden?

Vorsätze können dann eine besondere Wirkung entfalten, wenn ich mir vorher genau vorstelle, wie, wo und wann eine entsprechende Handlungen umsetze. Wenn sich dann die entsprechende Gelegenheit ergibt, kann ich meine Absicht entsprechend umsetzen. Tschakka! Dazu muss ich natürlich auch eine günstige Gelegenheit erkennen, wenn sie sich mir bietet.

Welche Handlung eignen sich nun besonders, um Absichten auch tatsächlich umzusetzen?

Besonders geeignet sind mittelschwere Handlungen, die sich nicht sofort umsetzen lassen. Die guten Absichten können dann dafür sorgen, dass man diese Handlung dann umsetzt, wenn es passend ist.

Wann sollte man Vorsätze wieder über Bord werfen?

Wenn ich mir zu viele Vorsätze auf einmal vornehme, wenn ich mir Vorsätze für Handlungen vornehme, die eigentlich viel viel viel zu schwer für mich sind, *dann* kann es zu einer Überladung kommen. Diese kann schließlich zu einer inneren Lähmung führen, in der ich gar keine Handlungen

mehr umgesetzten kann. In solchen Fällen ist es dringend notwendig, einige Vorsätze wieder über Bord zu werfen damit ich wieder handlungsfähig werden kann. Es kann deshalb hilfreich sein, die Vorsätze für ganz besonders schwere Handlung über Bord zu werfen oder zumindest so zu modifizieren und zu verändern dass sie leichter umsetzbar werden. Manchmal kann es auch einfach helfen, die Anzahl der Vorsätze so zu reduzieren, dass ich die restlichen Vorsätze dafür leichter umsetzen kann.

Beispiel: ich setze mich an meinen Küchentisch, hole einen großen Zettel heraus und mache eine ganz lange zu du Liste mit Vorsätzen dich gerne umsetzen würde. Diese To-Do-Liste wird lang und länger. Nach einer ganzen Weile wird die Liste schließlich so lang, dass ich gar nicht mehr weiß wo ich anfangen soll. Der Gedanke an die vielen, vielen Vorsätze dich eigentlich umsetzen will, lähmt mich.

Ist es schlimm wenn man mit seinen Vorsätzen scheitert?

Ein Scheitern an sich ist nicht schlimm. Ungünstig wäre es natürlich, wenn ich mit dem Vorsatz auch gleich mein inneres Bedürfnis oder meinen inneren Wunsch, der hinter dem eigentlichen Vorsatz stand, aufgebe. Besser wäre es, wenn ich mir stattdessen Handlungsmethoden oder Strategien suche, mit denen ich diesen inneren Wunsch besser umsetzen kann.

Beispiel: Ich möchte Sport machen und buche mich in einem Fitnessstudio ein. Ich gehe auch zwei oder dreimal hin, aber mir gefällt es dort nicht gut. Das Training auf dem Laufband, auf dem Ergometer oder auf dem Crosstrainer ist mir einfach zu langweilig. Ich beschließe, dass Sport doch nichts für mich ist.

An dieser Stelle den guten Vorsatz zum Sport machen aufzugeben wäre natürlich falsch. Besser wäre es sicher, sich eine Sportart versuchen, die besser zu einem selber passt. Vielleicht macht es mir mehr Spaß, draußen auf dem Fahrrad zu fahren. Oder vielleicht macht es mir mehr Spaß, mit einer netten Gruppe von Leuten Gymnastik zu machen. Ist erkundige mich deshalb in meinem Sportstudio, wann die entsprechenden Kurse sind. Dabei hilft natürlich nur, verschiedene Sportarten auszuprobieren, bis man die Sportart gefunden hat, die wirklich gut zu einem selber passt!

Welche Rolle können Freunde und Familie bei der Umsetzung von Vorsätzen einnehmen?

Freunde und Familie können ein bei der Umsetzung von Vorsätzen helfen – auf ganz unterschiedliche Weise. Wenn ich die Freunde oder die Familie über meine Vorsätze informiere, können sie mich auf Gelegenheiten hinweisen, wie, wo und wann ich die entsprechenden Vorsätze besonders gut umsetzen kann. Mehr noch, Freunde und Familie können mich bei der Umsetzung und Aufrechterhaltung der entsprechenden Vorsätze unterstützen und helfen.

Und ja - am 17. Januar ist der [Wirf-Deine-Neujahrsvorsätze-über-Bord-Tag](#)

Sie haben noch keinen Vorsatz ? - Einen Vortrag zum Thema Motivation und Hochbegabung von Thomas Martens finden Sie [hier](#).

[Show more](#)

[Show less](#)