coachingzentrum
Beratungsausbildung mit Wirkung

# Wie aus guten Vorsätzen echte Gewohnheiten werden – So gelingt der Start ins neue Jahr

Von Sonja Kupferschmid Boxler

***Gesündere Ernährung, mehr Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören - alle Jahre wieder nehmen wir uns solche und ähnliche gute Vorsätze vor. Zum Jahresstart sind wir meist hochmotiviert unser Leben zu verändern und umzugestalten. Trotzdem landen die guten Vorsätze meistens auf der langen Bank. Wie können wir unsere Vorhaben erfolgreich umsetzen? Wer sich ändern will, braucht vor allem Ausdauer, dabei kann eine professionelle Begleitung eine wirkungsvolle Stütze sein.***

Veränderungen ermöglichen uns über uns hinaus zu wachsen und uns persönlich zu entwickeln. Wieso fällt es uns dann oft nicht leicht unsere Vorhaben tatsächlich umzusetzen? Ganz einfach: um Verhaltensveränderungen herbeizuführen, braucht es ein gutes Selbstmanagement, Zeit und eine Portion Mut.

### Auf zu neuen Ufern

«Und der Tag kam, an dem das Risiko, fest in der geschlossenen Knospe zu bleiben, schmerzhafter wurde, als das Risiko zu blühen» (Anaïs Nin). Wir Menschen können und wollen uns laufend weiterentwickeln. Ziele für sich zu setzen ist eine Fähigkeit, die uns erlaubt unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und eigenständig zu Handeln. Egal ob durch äussere Umstände oder durch einen inneren Wunsch, wir haben das Privileg unseren Weg selbst zu gestalten.

### Zwei Systeme – ein Weg

«Entscheidungen, die in uns keine guten Gefühle und einen positiven Tatendrang hervorrufen, sind in der Regel auch nicht gut für uns» (Amos Tversky). Mit einem offenen Blick für unsere zwei Systeme –«der Verstand» und «das Unbewusste» – können wir unsere Fähigkeit zum planerischen Denken schärfen. Der Verstand hat nur wenige direkte Verbindungen zum Unbewussten. Umgekehrt aber, beeinflusst und kontrolliert das Unbewusste die bewusste Ebene stark. Dies erklärt, warum wir vernünftige Ratschläge manchmal in den Wind schlagen, während Gefühle, wie z.B. Angst und Stress, unser Denken und Handeln stark beeinflussen. Ob Veränderungen erfolgreich gelingen, hängt immer davon ab, ob wir es schaffen, die beiden Systeme zu koordinieren bzw. eine Balance zwischen rationalen und emotionalen Vorsätzen zu erreichen.

Das Zürcher Ressourcen Modell nimmt diese Idee auf und geht davon aus, dass jedem bewusst gesetzten Ziel oder Motiv ein unbewusstes Bedürfnis vorausgeht. Diese Bedürfnisse äussern sich auf der körperlichen Ebene über sogenannte somatische Marker. Wir fühlen beispielsweise ein flaues Gefühl im Bauch oder einen Kloss im Hals. Wenn wir Vorsätze erfolgreich umsetzen wollen, müssen sie sich auch körperlich gut anfühlen, aber wie geht das?

### Das Zürcher Ressourcen Modell

«Blicke in dein Inneres. Da ist die Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, wenn du nicht aufhörst zu graben» (Marc Aurel). Das Zürcher Ressourcen Modell bietet eine Möglichkeit dieser inneren Quelle auf die Spur zu kommen, unsere zwei Systeme zu koordinieren und so unsere Neujahrsvorsatz in die Tat umzusetzen. Dafür durchlaufen wir nach dem ZRM verschiedene Reifungsstadien. Um vom Wunsch, über die Motivation, zum Ziel zu gelangen, braucht es Zeit. Wie schon Cäsar, müssen wir den Rubikon überqueren, um unsere Vorhaben in die Handlung umzusetzen. Ein Vorsatz ist immer etwas Unverbindliches, mit einem Ziel hingegen legen Sie fest, was genau Sie bis wann erreicht haben wollen. Sie nehmen sich beispielsweise vor sich gesünder zu ernähren. Aber was heisst für sie gesund und was für Gefühle löst dieses Vorhaben in Ihnen aus? Sogenannte Motto-Zielen im Rahmen des ZRM, können uns dabei eine Stütze sein.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Zielformulierungen beziehen sich Motto-Zielen nicht auf die konkrete Handlung, sondern auf die innere Haltung den eigenen Vorsätzen gegenüber. Sie entsprechen also nicht unserem Verstand, sondern über die somatischen Marker unserem unbewussten System. Eine Studie von Weber (2013) hat beispielsweise gezeigt, dass Motto-Ziele durch das Synchronisieren von Verstand und Unbewusstem die Selbstregulation, intrinsische Motivation

© Coachingzentrum Olten GmbH /2022-01

und Optimismus anregen. Sie verringern auch den subjektiven Stress und die wahrgenommene Belastung, diese Veränderungen brauchen aber Zeit.

### Verhaltensveränderungen begleiten

Verhalten nachhaltig zu verändern, bedeutet gleichzeitig sich Neues anzueignen und sich weiterzuentwickeln. Oft fällt uns Lernen leichter zu zweit, vor allem wenn der Weg nicht immer geradeaus geht. Ein Gegenüber, das uns vom Vorsatz zur Umsetzung begleitet, kann wertvoll und unterstützend sein. Coaches und betriebliche Mentor/-innen begleiten Einzelpersonen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen und unterstützen sie bei persönlichen und/oder beruflichen Veränderungen. Durch gezielte Fragen, die z.B. systemische Auswirkungen beleuchten, werden Ressourcen aktiviert und die Selbstwirksamkeit im Veränderungsprozess unterstützt. Coaching bietet einen Raum, um sich und seine Verhaltensweisen zu reflektieren. Damit Veränderungen erfolgreicher umgesetzt werden können.

**Literatur:**

Weber, J. (2013). Turning Duty into Joy! Optimierung der Selbstregulation durch Motto-Ziele.
Dissertation am Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung der
Universität Osnabrück.

### Praxistipp: Arbeiten mit Bildern

Neues ist oft schwer in Sprache zu fassen. Ein vages Gefühl oder ein inneres Bild ist vielleicht schon da, doch die Worte passen noch nicht ganz dazu.«Da wo Worte noch nicht kommen, können Bilder helfen, um den Einstieg in Erlebensprozesse zu erleichtern» (Maja Storch).

Aus diesem Grund ist die Arbeit mit Bildern nicht aus dem ZRM wegzudenken. Sie erleichtern unseren Zugang zu unbewussten Bedürfnissen und wecken unsere somatischen Marker. Bildhaftes denken regt Assoziationen und Imagination an und wird so für einen Veränderungsprozess nutzbar.

Wenn wir als Begleitungspersonen unterwegs sind, können wir z.B. Bildkarten nutzen, um unsere Kundinnen und Kunden bei gewünschten Verhaltensveränderungen erfolgreich zu unterstützen.

### Die Autorin

**Sonja Kupferschmied Boxler**
ist beim Coachingzentrum Olten – dem Kompetenzzentrum für Coaching, betriebliches Mentoring, Supervision und Resilienztraining – in der Geschäftsführung tätig und zuständig für die Entwicklung von Coaching- und Resilienzausbildungen.

Sie hat sich beim Auf- und Ausbau des Weiterbildungsangebotes vertieft mit dem Thema Verhaltensveränderungen auseinandergesetzt

Als Arbeits- und Organisationspsychologin und klinische Psychologin verfügt sie über wissenschaftlich fundiertes Know-how im Bereich der Psychologie.

**Coachingzentrum Olten –
seit 20 Jahren erfolgreich am Markt**

Möchten Sie Menschen in Veränderungsprozessen begleiten? Bilden Sie sich zum Coach und betriebl. MentorIn weiter und lernen Sie im Lehrgang Coaching Mentoring beim Coachingzentrum Olten wirkungsvolle Impulse zur Weiterentwicklung kennen.

coachingzentrum
Beratungsausbildung mit Wirkung

CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30 | 4600 Olten
www.coachingzentrum.ch

© Coachingzentrum Olten GmbH /2022-01