



## Über Vorsätze, Ziele und das Scheitern

Neues Jahr, neues Glück! Viele von uns feiern mit dem neuen Jahr den Beginn eines neuen Lebensabschnitts, in dem alles - zumindest jedoch vieles - besser werden soll. Der Weihnachtsspeck ist nun schon von 2015, die letzte allerletzte Zigarette wurde nach dem Anstoßen feierlich unter dem schicken Designerschuh ausgetreten und das Gefühl einer wilden Veränderungswut liegt in der Luft. Vorsätze, in Blei gegossen und mit ehrlichen Absichten ins neue Jahr getragen scheitern – wer kennt es nicht - oft binnen weniger Wochen. Die weitaus erfolgversprechendere Alternative sind Ziele anstelle öffentlich kundgegebener Vorsätze. Ein weiterer Vorteil: Man muss nicht bis 2021 warten, um sie aufzustellen.

Über Ziele wurde bereits viel geschrieben: Selbst wir von PROGESU veröffentlichten erst im letzten Jahr einen Newsletter-Artikel zu diesem Thema. Was ein Ziel SMART macht und wieso das wichtig ist, können Sie [hier](#) nachlesen. Kurz zusammengefasst sollten Ihre Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sein. Ein Beispiel:

**Verbesserungswürdig:** *Ab morgen ernähre ich mich gesund und nehme so 20 kg ab!*

**Besser:** *Über die kommenden 4 Wochen ernähre ich mich nach einem Ernährungsprogramm meiner Wahl und reduziere so 2-3 kg. Danach beurteile ich, ob ich weitermachen kann und möchte, und was ich vielleicht verändern sollte.*

Die Feinheiten der Zielsetzung gehen noch über SMART hinaus, doch ganz gleich wie gut ein Ziel gewählt ist, es will auch erreicht werden!

Was also tun, wenn genau das nicht klappt? Wenn Vorsatz, Hoffnung oder SMARTes Ziel nicht erreicht werden? Ist man dann ein Versager? Im Gegenteil: Im ehrlichen Anerkennen des eigenen Scheiterns liegt großer Mut und die Bereitschaft, loszulassen und etwas zu verändern. Ganz zentral ist jetzt, nicht die Flinte ins Korn zu werfen, sondern in eine intensive Phase der Analyse zu starten. Hier sind sechs Leitfragen, die Sie beim Umgang mit Rückschlägen zu Rate ziehen können.

### **Bevor es soweit kommt: prophylaktische Fragen bei der Zielsetzung**

1. Was könnte bei der Zielverfolgung schiefgehen?
2. Was ist bei ähnlichen Zielen in der Vergangenheit schiefgelaufen?
3. Wie gestalte ich meinen Plan um, wenn einer der Fälle aus den Fragen 1&2 auftritt, sodass ich dennoch an mein Ziel gelangen kann?

### **Im Falle des Falles: wenn Sie gescheitert sind**

4. Was hat dazu geführt, dass ich mein Ziel nicht weiter verfolgen konnte oder nicht erreicht habe?
5. Mit welcher Strategie kann ich einem solchen Faktor das nächste Mal begegnen oder ihn gar ganz vermeiden?
6. Möchten Sie Ihr ursprüngliches Ziel in überarbeiteter Form weiterverfolgen? Wenn ja, beginnen Sie erneut bei SMART und Frage 1!

Rückschläge, Fehlritte und Misserfolge gehören zum Leben, auch gute Ziele werden Sie davor nicht gänzlich bewahren. Wenn Sie jedoch im Vorfeld wissen, was zu tun ist, wenn Ihr Ziel zu anspruchsvoll war oder Ihnen eine Verletzung im Skiurlaub wortwörtlich ein Bein gestellt hat, können Sie mit größerer Ausdauer und mehr Erfolg Ihren Zielen für das Jahr 2020 nachgehen.

### **Quellen**

Rössner, S. M., Hansen, J. V., & Rössner, S. (2011). New year's resolutions to lose weight—dreams and reality. *Obesity facts*, 4(1), 3.

Norcross, J. C., & Vangarelli, D. J. (1988). The resolution solution: Longitudinal examination of New Year's change attempts. *Journal of Substance Abuse*, 1(2), 127-134.

Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35).

## **Ihnen gefällt, was Sie lesen?**

*Leiten Sie diesen Newsletter gern an Freunde, Familie & Kollegen weiter.  
Beachten Sie bitte, dass Progesu stets als Urheber erkenntlich sein muss.*



Bewerten Sie uns bei Google!

## **PROGESU e.K.**

*René Leder | Bärengasse 1a | 65719 Hofheim am Taunus*

[rene.leder@progesu.de](mailto:rene.leder@progesu.de)