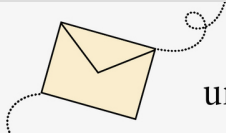


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

## Wie Veränderung gelingt

Vorsätze fassen wir mit dem festen Willen, sie auch umzusetzen. Neue Forschungserkenntnisse zu Gewohnheiten können dabei helfen.

VON ANNA ROMING



01. OKT 2014

Als ein amerikanischer Lokalsender vor einigen Jahren seine Hörer und Hörerinnen an Silvester aufforderte, dem Moderator ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr mitzuteilen, meldeten sich 213 Menschen und erzählten bereitwillig von ihren Plänen. Manche wollten lernen, nein zu sagen, andere mehr Verantwortung für ihre Entscheidungen übernehmen, und wieder andere wünschten sich mehr Zeit für sich. Natürlich waren auch die „Veränderungsschlager“ darunter: ein paar Pfunde abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, geduldiger werden, weniger trinken. So weit, so gut. Doch die Radiomacher waren „fies“ – sie fragten in regelmäßigen Abständen bei den Veränderungswilligen nach dem Stand der Dinge: Hatten sie ihre guten Vorsätze eingehalten?

Eine Woche später hielten noch 77 Prozent ihr Vorhaben ein, nach zwei Wochen waren es 66 Prozent. Als ein Monat vergangen war, hatte fast die Hälfte den Veränderungswunsch aufgesteckt, nach sechs Monaten waren nur noch 40 Prozent ihren Vorsätzen treu geblieben (aber auch diese Zahl könnte geschönt sein, da es sich um Selbstangaben handelte).

Das Phänomen ist wohl jedem vertraut: Man will ernsthaft etwas an sich und seinem Leben verändern und nimmt oft guten Mutes das Ziel in Angriff – nur um über kurz oder lang die Flinte ins Korn zu werfen. Veränderungswillige erleben regelmäßig eine große Kluft zwischen guten Absichten und deren Umsetzung, eine Kluft, die unüberwindbar scheint und demotivierend wirkt. Wenn man sich vornimmt: „Ich jogge ab sofort jeden Morgen 30 Minuten“, und es dann nicht tut, hat das negative Folgen. Nicht nur verschwendet man jeden Morgen viel Energie, um mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen („Nun steh schon auf, du hast es dir vorgenommen“, „Ooch, es ist doch noch dunkel draußen, und außerdem regnet es“), man fühlt sich auch als Versager, wenn er siegt.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## „Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

### 1 GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### 2 FAMILIE

#### **Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?**

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

### 3 LEBEN

#### **Selbstwert wagen**

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.