



ALEXANDER NUSSELT

Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach & Berater

www.praxis-nusselt.de

Arbeitsblatt: Neujahrsvorsätze

Mein Vorsatz für das kommende Jahr lautet:

Wenn es so einfach wäre, sich einen guten Vorsatz nur fest genug vorzunehmen und in ein paar Wochen ist die Welt eine andere, dann wäre das Netz kaum so voll von Tipps und Ratgebern.

MOTIVATION KLÄREN

Ein entscheidender Schritt, ob Vorsätze überhaupt das Zeug haben, die nächsten Wochen zu überleben, ist die Frage nach dem Motiv:

- Warum und wofür mache ich das?
- Was konkret habe ich davon?
- Woher kommt der Wunsch, dass es anders wird?

HINDERNISSE KLÄREN

Veränderungen gleichen eher einem Hürdenlauf. Wer den absolvieren will, erkennt das, was im Weg steht:

- Was hält mich bisher davon ab, es umzusetzen?
- Was habe ich davon, wenn ich es NICHT schaffe?
- Welche Gedanken/Gefühle löst es in mir aus, wenn ich mir vorstelle, XYZ (nicht mehr) zu tun?



RAHMENBEDINGUNGEN KLÄREN

Gerade was Gewohnheiten angeht, ist unser Umfeld sicherlich dabei das Element, dass diese ermöglicht und stabilisiert. Gleichzeitig macht es die Veränderung auch so schwierig bzw. hat es Einfluss auf das, was wirklich realistisch ist:

- Wer kann mich bei der Veränderung unterstützen?
- Was brauche ich von wem, damit ich durchhalte?
- Wie kann ich mein Umfeld informieren und um Unterstützung bitten?

ZIELE DEFINIEREN

Die SMART-Kriterien sind ein nützlicher Leitfaden, um sicherzustellen, dass Ziele klar definiert und umsetzbar sind. Indem man sicherstellt, dass Ziele diesen Kriterien entsprechen, erhöht man die Chancen auf eine erfolgreiche Umsetzung.

- **Spezifisch:** Was will ich erreichen, nicht mehr tun oder anders machen?
- **Messbar:** Woran erkenne ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin bzw. mein Ziel erreicht habe?
- **Attraktiv:** Was habe ich davon, wenn ich mein Ziel erreiche?
- **Realistisch:** Was davon ist einfach für mich machbar, bzw. wer oder was hilft mir dabei?
- **Terminiert:** Bis wann habe ich was geschafft?

S

M

A

R

T

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung Ihres neuen Vorsatzes und empfehle Ihnen, erstmal mit einem Vorsatz/Ziel zu beginnen.

Ihr Alexander Nusselt

