



# Neues Jahr - neue Chance?

Nicht mehr rauchen, gesünder Leben, weniger Stress, früher aus dem Büro nach Hause kommen usw. – jedes Jahr dasselbe Spiel. Auch zu diesem Jahreswechsel haben mit Bestimmtheit viele Menschen gute Vorsätze für 2017 gefasst. Leider sind diese aber bereits nach wenigen Wochen wieder vergessen und das alte Verhaltensmuster schleicht sich erneut ein. von Esther Bezzola

**D**ie Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr nutzen viele, um innezuhalten, eine Bilanz zu ziehen und neue Ziele ins Auge zu fassen. Voller Elan geht es dann mit guten Vorsätzen in die erste und zweite Woche des neuen Jahres – danach wird es schon wieder etwas schwieriger. Der eiserne Wille, mit dem gestartet wurde, wird kontinuierlich schwächer, und schon bald vergisst man die guten Vorsätze von Anfang Jahr. Der logische Verstand sagt: Wenn ich mein Vorhaben erreichen will, dann muss ich einfach durchhalten und durchbeissen, dann kann ich das Ziel als disziplinierter Mensch erreichen.

## Unterbewusstsein ins Boot holen

Die Menschen haben ihren Willen, das rationale Denken, die Logik sowie den analytischen Verstand in ihrem Bewusstsein angesiedelt. Gewünschte Veränderungen finden aber grösstenteils im Unterbewusstsein statt.

Die bekannte Hirnforscherin Vera Birkenbihl schreibt in ihrem Bestseller «Stroh im Kopf» von dem Grössenverhältnis Bewusstsein zum Unterbewusstsein. Bildlich gesehen ist das Unterbewusstsein elf Kilometer lang, und das Bewusstsein gerade mal fünfzehn Millimeter. Das ist ein gewaltiger Unterschied. Also ist es ganz klar, dass Vorsätze nur umgesetzt werden können, wenn diese



Das 2016-Silvester-Feuerwerk ist vorbei. Um die gefassten Vorsätze 2017 auch umzusetzen, braucht es einige Tricks.

Bild Archiv SO

auch im Unterbewusstsein verankert werden. Mit den folgenden vier Tipps ist das Unterbewusstsein mit im Boot und es wird einfacher, Vorsätze umzusetzen:

- Das ganz persönliche Ziel genau ausformulieren und schriftlich festhalten ist wichtig. Schriftlichkeit erzeugt das Gefühl der Verbindlichkeit. Niederschreiben was ich will, und nicht, was ich nicht will. Die Ziele im Terminkalender eintragen (z.B. ich gehe jeden Abend spätestens um 18.30 Uhr nach Hause oder jeden zweiten Abend ins Fitness Studio).
- Da die menschliche Vorstellungskraft grösser als die Willenskraft ist, soll das klare Ziel täglich vor dem inneren Auge sichtbar sein. Ebenso, wie das Ziel mit den damit verbundenen Glücksgefühlen erreicht wird. Also das Ziel mit dem Gefühl der Freude und Begeisterung «aufladen». Auf welchem Weg das Ziel erreicht wird, ist in der Vorstellung nicht wichtig.
- Innert 72 Stunden sollten die entsprechenden Massnahmen/Aktionen welche erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen, durchgeführt werden. Wenn jemand beispielsweise eine Sprache lernen will, soll er sich sofort an einer Schule anmelden, wenn jemand abnehmen will, sofort den Kühlschrank und die restlichen Schränke räumen usw.
- Dann kann sogar noch etwas Spass beim Vorsätze machen mit eingebaut werden. Eine E-Mail mit der genauen Zielvorstellung ans eigene Unterbewusstsein senden. Die Adresse lautet: Unterbewusstsein@(Name).com.

## Bereit sein für Vorsätze

Wenn das zu anstrengend ist, besteht immer noch die Möglichkeit, sich vorzunehmen, Ende Jahr keine guten Vorsätze mehr zu machen. Denn gute Vorsätze, mit ihren Zielen und Wünschen werden nur dann umgesetzt, wenn man auch wirklich dazu bereit ist.

■ **Esther Bezzola ist diplomierte Mental-, Hypnose- und Stressregulationstrainerin.**

## Mental Training Bezzola

Die diplomierte Mentaltrainerin Esther Bezzola kann auf reiche Berufserfahrung und viel Fachwissen zurückgreifen. Sie verbindet Mentaltraining, Hypnose sowie Meridian-Energie-Techniken nahtlos und verstärkt so die gegenseitige Wirkung. Ausprobieren lohnt sich.

Mentaltraining Bezzola  
Weinbergstrasse 1, 7000 Chur  
www.mental4you.ch  
info@mental4you.ch