

Wie Vorsätze durchgehalten werden

INTERVIEW *Sein Leben zu verbessern ist schmerzhaft. Doch es lohnt sich, sagt Motivationstrainer Matthias Herzog*

Zum Jahreswechsel nehmen sich die Menschen gern vor, ihr Leben zu verändern und ihre Laster abzulegen. Doch nach ein paar Tagen sind die Vorsätze vergessen. Wie man es schafft, durchzuhalten, erklärt Motivationstrainer Matthias Herzog im Gespräch mit unserer Redakteurin Nelli Nickel.

Ich würde gerne mehr Sport machen und mich gesünder ernähren. Aber mein Sofa ist so bequem und die Schokolade schmeckt viel besser als der Apfel. Motivieren Sie mich.

Matthias Herzog: Das ist die Herausforderung, die wir alle haben. Unser innerer Schweinehund meldet sich immer dann, wenn es darum geht, den Hintern hoch zu bekommen. Es ist schwierig, unsere schlechten Gewohnheiten zu durchbrechen. Und neue Gewohnheiten bedeuten anfangs Schmerz in Form von Arbeit, Anstrengung, Zeiteinsatz. Der innere Schweinehund lebt nur in der Gegenwart und sieht anfangs nur diesen Berg an Aufwand, und nicht, dass es nach einer bestimmten Zeit besser wird. So nach 28 Wiederholungen beginnt sich eine neue Gewohnheit einzuspielen. Die Schokolade bringt uns kurzfristig Freude. Den Schmerz, der später mal kommt, etwa Müdigkeit, Übergewicht oder irgendwelche Erkrankungen, sehen wir meistens nicht. Um einen neuen Vorsatz umzusetzen, wäre es wichtig, zu erkennen, wie wichtig es einem selber ist. Und wir sollten wissen, warum wir das Ganze tun. Dann fällt es uns auch leichter. Hilfreich ist ebenfalls, sich vorzustellen, was sein wird, wenn wir unsere Vorsätze durchziehen. Dass wir dann zum Beispiel fitter, attraktiver, gesünder oder leistungsfähiger werden.

Ein paar Tage nach Silvester sind die guten Vorsätze vergessen. Sollen wir es nicht einfach gleich lassen, uns etwas vorzunehmen? Dann leben wir zumindest ohne schlechtes Gewissen.

Herzog: Das ist das Schlimmste und etwas, das viele machen. Aus der Angst heraus zu scheitern, sagen sie sich, es hat ja sowieso keinen Zweck. Aber Niederlagen gehören genauso dazu. Beim Sporttreiben oder weniger Schokolade essen werden wir wieder in alte Verhaltensweisen fallen. Das ist ganz normal. Die meisten geben nur zu schnell auf. Die Kunst ist, durchzuhalten. Das gelingt am besten mit klaren, konkreten Zielen, die wir in-



Weg mit der Schokolade, und her mit dem Apfel. Doch meist ist es gar nicht so einfach, einen guten Vorsatz auch in die Tat umzusetzen.

Foto: Kathrin39 - Fotolia

mer wieder visualisieren. Und auch, wenn wir uns Verbündete suchen, mit denen wir das Gewünschte gemeinsam umsetzen oder die uns anderweitig unterstützen.

Studien sagen, dass sich die Menschen vor allem beim Thema Gesundheit schwer tun, ihre Vorsätze durchzuhalten.

Herzog: Die Gesundheit hat für viele keine Bedeutung, weil das Thema nicht akut ist. Erst wenn es zu einer Erkrankung wie Burnout kommt,

werden wir nervös und fangen an, etwas zu verbessern. Dass wir jedoch 20 bis 30 Jahre auf diesen Zustand hingearbeitet haben, ist uns selten bewusst. Da es mit Arbeit verbunden ist, sich gesund zu ernähren, und die meisten das mit Verzicht verbinden, was ja auch nicht stimmt, fällt es vielen Leuten schwer.

Wie ist es denn zu schaffen?

Herzog: In der Regel sind es die Kleinigkeiten. Es ist wichtig, sich nur wenige Dinge auf einmal vorzunehmen. Ansonsten haben wir plötzlich fünf, sechs Sachen, und der innere Schweinehund sagt gleich: „Du kannst mich mal.“ Kleinere Ziele sind leichter zu erreichen, als gleich den Mount Everest erklimmen zu wollen. Nicht komplett auf alles verzichten, sondern statt der ganzen Tafel Schoki Schritt für Schritt ein Stück weniger zu essen. Dann macht das Ganze auch Spaß. Es gilt, sich die guten Sachen zur Gewohnheit zu machen. Das funktioniert über zwei Punkte: durch die Wiederholung und über Emotionen. Umso mehr Freude wir bei etwas haben, desto leichter fällt es uns.

Aber wie kann ich meine Lebensqualität steigern, wenn ich auf all' die

schönen Sachen verzichten muss?

Herzog: Erst einmal müssen wir nichts. Wir machen das freiwillig. Es geht nicht wirklich um Verzicht. Beim Thema Ernährung kommen immer wieder Menschen zu mir und sagen: Essen muss doch Genuss sein. Ja klar muss es das sein. Nur machen Sie sich doch mal bewusst, wie sehr Sie Ihr Essen genießen. Mit welchem Genuss essen Sie denn Ihre Schokolade? Essen Sie sie bewusst? Lassen Sie sich auf der Zunge zergehen? Oder ist es nicht eher so, dass viele unter Naschalzheimer leiden und gar nicht mitbekommen, wie die Tafel plötzlich im Magen verschwindet. Und wir hinterher das Gefühl haben, fünf Leute hätten mitgegessen. Aber wir waren es alleine. Wenn wir mal bewusst genießen, stellen wir fest, dass wir gar nicht so viel Hunger haben und keine ganze Tafel verdrücken brauchen.

Was ist denn Lebensqualität?

Herzog: Für mich bedeutet es, das tun zu können, was ich gerne möchte. Dazu gehört auch Gesundheit, dass ich fit bin, dass ich abends nach einem vollen Arbeitstag noch Lust habe, etwas mit Freunden zu unternehmen, anstatt auf der Couch zu verammeln. Auf nichts verzichten zu müssen, mir alles gönnen zu kön-

nen. Das aber natürlich in Maßen.

In Ihrem Buch beschreiben Sie, wie jeder ganz einfach mehr Qualität in alle Bereiche seines Lebens bekommt. Und das in gerade mal fünf Wochen. Wie soll das gehen?

Herzog: Es dauert tatsächlich nur wenige Tage, wenn wir bestimmte Dinge umsetzen. Allein schon, wenn die Menschen anfangen, mehr Wasser zu trinken und weniger Süßgetränke oder Alkohol. Oder abends einfach mal die Kohlenhydrate reduzieren. Sofort merken sie, dass es ihnen besser geht.

Letztlich muss man sich doch selbst motivieren. Ein Geheimrezept, wie es ganz einfach geht, gibt es offensichtlich nicht, oder?

Herzog: Genau. Ich werde ja immer als Motivationstrainer verkauft. Aber ich kann Menschen nicht langfristig motivieren. Das kann jeder nur selbst. Entscheidend ist, dass jeder wirklich bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen. Das gilt es selbst zu erkennen.

Buchtipps

„Hauptgewinn Lebensqualität – Erfolg in fünf Wochen“ heißt der Ratgeber von Matthias Herzog (Haupe-Verlag, 19,80 Euro).

■ Zur Person

Matthias Herzog

Matthias Herzog ist Diplom Wirtschaftsingenieur und hat Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Ernährungswissenschaften studiert. Der 35-Jährige ist Seminartrainer und Autor. Er gilt als Experte für mehr Lebensqualität - im Beruf, Sport und Alltag. Seine Tipps nutzt er auch für sich selbst. Im nächsten Jahr will er zum Beispiel am Wettbewerb Ironman teilnehmen. *nic*



Heilbronner Stimme, 27. Dezember 2011

FREIZEITStimme