

Erfolgreich: Ja, nein oder wie viel?

Früher, als ich noch im Vorschulalter war, hat mir der Nikolaus geholfen, Bilanz über das vergangene Jahr zu ziehen. Heute mache ich das selbst. Das ist zum einen ein Stück Freiheit, welches aber mit Eigenverantwortung einhergeht.

Was ist gut und was nicht?

Damit beginnt alles: Ich setze meine eigenen Kriterien, aber auch sinnvolle Massstäbe. Wie sonst soll ich überprüfen, ob ich Erfolg hatte. Wenn ich das heute tue, dann bestimmt nicht für das vergangene, sondern für das kommende Jahr. Bei jedem Spiel, müssen die Regeln im Voraus bekannt sein.

Wie viel ist gut genug?

Viele Leute nehmen sich keine Vorsätze mehr, weil sie sich selbst schon zu oft enttäuscht haben. Ob sich mit dieser Strategie das Selbstwertgefühl verbessern lässt, bezweifle ich. Gewiss ist, dass uns dieses Vorgehen nicht weiter bringt.

Vielleicht rühren die Enttäuschungen auch daher, dass wir bei der Beurteilung unserer Leistung zu wenig differenziert vorgehen, indem wir die „Frustr-Garantie-Formel“ anwenden:

100% erreicht = okay

weniger als 100% = versagt

Auch der Nikolaus geht heutzutage psychologisch geschickter vor, indem er anerkennt, was uns gelungen ist. In der Selbstbeurteilung könnte das zum Beispiel so aussehen:

Vorsatz (Anfang Jahr)*	Bilanz (Ende Jahr)*
Ich reduziere mein Körpergewicht bis Ende November um acht Kilogramm.	Ich bin heute sechs Kilogramm leichter. Erfolgsquote: 75 Prozent
Sonntags zu Hause fürs Büro arbeiten ist tabu.	An 47 von 52 Sonntagen hat es geklappt. Erfolgsquote: 90,4 Prozent
Ich treibe zweimal pro Woche während mindestens 45 Minuten Sport.	In zwei Ferien- und sechs intensiven Arbeitswochen habe ich mein Vorhaben zurückgestellt. Erfolgsquote 84,6 Prozent
Ich schlafe auch während der Arbeitswoche mindestens sieben Stunden pro Nacht.	Anhand meiner Strichliste liegt meine Erfolgsquote bei 35 Prozent. Das ist viel besser als null, aber ich bin nicht ganz zufrieden. Wie viel soll es im nächsten Jahr mindestens sein und wie erreiche ich das?

* Natürlich bestimmen Sie den Zeithorizont Ihres Vorsatzes selbst.

Geschickt formulieren – nicht schönreden – beeinflusst unsere Motivation positiv!