



WEIGHT WATCHERS
ÖSTERREICH

Mein Erfolg

Das wird mein Jahr!

Weitere
Erfolgsgeschichten
im Magazin!

Sonja
Schönfelder
-15 kg

Mit WW die Weichen neu stellen:
Sonja Schönfelder fühlt sich jetzt nicht
nur leichter, sondern auch glücklicher.

AKTION
GRATIS
Einschreibung
bis
13.3.2022

Der Hype um Superfood

Was steckt hinter dem
Ernährungstrend?
Eine Expertin klärt auf.

Weniger Fett, mehr Muskeln

Unser Trainer hat ein
HIIT-Workout für dich
zusammengestellt.

Neue Rezepte für die ganze Familie

Von süß bis pikant: Wie du
köstliche Mahlzeiten ohne
Reue genießen kannst.

ALLE JAHRE WIEDER...



WARUM DAS MIT DEN VORSÄTZEN GAR NICHT SO LEICHT IST

Wenn ein so ungewöhnliches und herausforderndes Jahr wie 2021 hinter uns liegt, ist der Wunsch groß nach einem Neuanfang. Was aber, wenn unsere Vorsätze nicht von langer Dauer sind und wir wieder in alte Muster reinkippen? Eine Expertin verrät Tipps, damit dies nicht so leicht passiert.



Mag. Claudia Schwinghammer, MA
Psychologin und
Psychotherapeutin
claudia.schwinghammer@
mental-health.wien
www.mental-health.wien

Es klingt zu gut, um wahr zu sein: einfach die magische „Reset-Taste“ drücken – und neu durchstarten! Deshalb schmieden wir Vorsätze und schwören uns: heuer wird alles anders! Doch aus psychologischer Sicht betrachtet wird klar, warum das mit den Neujahrsvorsätzen oft nicht funktioniert: sie scheitern nicht etwa, weil sie meist unter Alkoholeinfluss gefasst werden, sondern vielmehr, weil sie uns in ungewohnte Denk- und Verhaltensmuster führen. Wenn es uns nicht vertraut ist, täglich Sport zu machen oder auf Schokolade zu verzichten (und uns dafür mit Nüssen oder Obst etwas Gutes zu tun!), wird unser Verstand alles daran setzen, um uns von unseren ambitionierten Vorhaben abzuhalten und zurück zu altbewährten, möglicherweise destruktiven Mustern zu bringen. Täglich grüßt also der Schweinehund!

Wie du deinen Schweinehund heuer austrickst!

1. Formuliere statt schwammigen Vorsätzen Ziele mit einem „Warum“

Mach dein Vorhaben möglichst konkret und schreibe es in der Gegenwartsform auf. Wie etwa: „Ich fühle mich mit meinen 74 kg wohl und selbstbewusst und liebe es wöchentlich zwei bis drei Mal Sport zu machen!“ Ergänze anschließend dein ganz persönliches „Warum“: Warum möchtest du dich von den aktuellen 5 kg zu viel befreien? Wer würde außer dir davon profitieren, wenn du dich wohl in deinem Körper fühlst? In welchen Situationen wäre das besonders spürbar? Denke dabei etwa ans Shopping oder an einen Besuch in der Therme! Zeichne voller Fantasie dein Zielbild und verknüpfe es mit positiven Wörtern und Bildern – und damit auch mit positiven Gefühlen!

2. Wiederholung ist „King“

Unser Unterbewusstsein lernt durch Wiederholung. Wiederhole dir also immer und immer wieder, was du willst und ankere dein Zielbild. Das bedeutet, wenn du gerne Musik hörst, verknüpfe dein Zielbild mit einem Lied, das dich motiviert. Wenn du ein visueller Typ bist, arbeite mit Collagen. Sammle dazu Bilder oder Texte und gestalte dir ein Plakat. Wühle in deiner persönlichen Trickkiste und sei dabei kreativ und verbindlich! Nach 10 bis 21 Tagen werden neue Glaubenssätze von unserem Unterbewusstsein verinnerlicht und gelten dann als neue Richtung, die gekommen ist, um zu bleiben.

3. Tu die Dinge, die dir noch schwer fallen gleich zu Beginn des Tages!

Wenn Sport etwas ist, das dir noch nicht so vertraut ist, dann starte damit in den Tag. Das Erfolgsrezept von erfolgreichen Menschen ist es, zuerst die Dinge anzugehen, die ihnen schwerfallen bzw. die noch ungewohnt erscheinen. Hier meine ich nicht, dass du gleich am Morgen einen Marathon läufst, sondern in kleinen, aber konsequenten Schritten an deinem Zielbild arbeitest und festhältst. Um es konkret zu machen: Zu Beginn kann es durchaus eine verlängerte Spazierrunde sein oder statt dem Aufzug die Treppe. Wichtig ist, dass du konsequent dranbleibst und dass es für dich lohnenswert erscheint, eine Veränderung zu bewirken. Mit diesen drei Tipps im Gepäck bist du definitiv stärker und cleverer als dein Schweinehund – und deinem Ziel steht 2022 nichts, aber auch gar nichts mehr im Wege.

