

Neues Jahr, neue Vorsätze!

Unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht. Wir sind schon in 2022 gelandet. Die meisten von uns sind schon seit 6 oder 7 Jahren hier in Deutschland, dennoch fühlt es sich an, als wären wir erst vor kurzem angekommen.

Der 01.01. ist ein besonderes Datum, nicht nur deswegen, weil es der Geburtstag der meisten von uns ist, sondern, weil es für viele einen Neuanfang bedeutet. Dieser Neuanfang erinnert uns an Veränderung. Jede und jeder möchte etwas ändern. Der 01.01. scheint geeignet für dieses Vorhaben zu sein. Schwierig wäre es, wenn dieses Datum der 29.02. wäre.

Wenn Ihr raucht, dann müsst Ihr bestimmt darüber nachgedacht haben, dass Ihr ab dem 01.01. zu rauchen aufhört und stattdessen regelmäßig ins Fitnessstudio geht oder täglich zu joggen anfangt. Wir nehmen uns vieles vor, nicht nur gesundheitliche Vorsätze, sondern auch soziale, berufliche usw...

Ich möchte den Kontakt zu alten Freunden wieder herstellen, ich möchte die Sprache endlich beherrschen, damit ich die Ausbildung machen, Studium aufnehmen oder arbeiten kann.

Und viele andere Vorsätze, die leider vielen nicht gelingen.

Warum funktioniert das eigentlich nicht? Es gibt zahlreiche auch individuelle Gründe dafür. Manchmal sind unsere Vorsätze nicht realistisch, in dem Sinne, dass wir uns selbst damit überfordern, sodass wir sie nach einiger Zeit aufgeben müssen.

Manchmal verwechseln wir auch zwischen Motivation und Intention. In der letzten Woche vom Dezember will einer ab dem 01.01. mit dem Rauchen aufhören, am 01.01. kurz nach 00:00 zündet er die erste Zigarette an. Diese könnte nicht nur an der Verwechslung zwischen Motivation und Intention liegen, sondern daran, dass man auf der kognitiven Ebene noch nicht bereit ist.

Theoretisch gesehen, könnte man vorhaben, ab dem 01.01. ein Verhalten zu verändern. Darauf sollte man sich aber psychisch vorbereiten.

Ich will dieses Jahr die Sprachprüfung schaffen, ich werde regelmäßig zum Sprachkurs gehen und jeden Tag lernen. Dieser Vorsatz könnte schwierig, jedoch auch zu machen sein.

Das Problem ist, dass ich mich nicht daran halten kann. Ich verliere die Motivation schnell, ich habe keine Lust, zum Kurs zu gehen, ich fühle mich schlecht gelaunt. Infolgedessen kann ich meinem Vorsatz nicht nachgehen. Und dann geht es los mit den Selbst-Vorwürfen.

Das Prinzip vom Bauen ist sehr plausibel und einfach. Erst einmal muss man ein tragfähiges Fundament haben, damit man weiter bauen kann. Ich finde, wir funktionieren auch nach demselben Prinzip.

Wie sollte ich die Sprachprüfung, eine Klausur, Jobsuche, Vorstellungsgespräch, soziale Kontakte schaffen können, wenn mein Fundament „Mental Health“ noch nicht tragfähig ist?

Daher sollte der erste Vorsatz für 2022 unsere Mental Health sein. Alles andere wird zweifellos folgen und ist dann nur eine Frage der Zeit.

Wir haben für Euch einen Vorschlag für einen Vorsatz, nähere Infos findet Ihr unter einem der nächsten Links: