

## Wie Neujahrsvorsätze (vielleicht) gelingen



DEUTSCH-TO-GO.DE

Ich will im nächsten Jahr abnehmen und auf Schokolade verzichten, mit dem Rauchen aufhören, weniger Zeit am Handy verplempern ... Solche guten Vorsätze fürs neue Jahr werden oft schon nach wenigen Tagen über Bord geworfen.

Wie es besser gehen könnte, zeigt ein schwedisches Forscherteam. Seine Studien zeigen, dass der Erfolg oder Misserfolg davon abhängt, wie man seine Vorsätze formuliert.

Statt zu sagen: „Ich werde aufhören, Schokolade zu essen“, sollte man sagen: „Ich werde anfangen, mehr Obst zu essen.“ Man ersetzt also Süßigkeiten durch etwas Gesünderes und nimmt so wahrscheinlich ab.

Wenn Menschen versuchen, schlechte Angewohnheiten mit Verboten zu vermeiden, dann sind sie angeblich nicht besonders erfolgreich. Wenn sie stattdessen etwas Neues im Alltag ausprobieren, dann haben sie eine größere Chance, ihr Ziel zu erreichen.

Übrigens, ein Forscher aus dem Team wollte sich vor einigen Jahren das Fluchen abgewöhnen, und zwar mit folgender Methode: Immer wenn er fluchte, machte er sofort ein paar Liegestütze. Das hat angeblich prima funktioniert.

(158 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – in Anlehnung an Robert Czepel, „Wie man Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzt“, <https://science.orf.at/stories/3203619/> - „Neujahrsvorsätze: Auf die Wortwahl kommt es an“, <https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/neujahrsvorsaeetze-auf-die-wortwahl-kommt-es-an,SKwaO12> - Seitenaufruf 23012021)