

## 8 Gründe, warum es mit den guten Vorsätzen nicht klappt.

### 1. Ein Vorsatz ist kein Ziel

Ein Vorsatz ist immer etwas Unverbindliches, ein Vorhaben, ein Wunsch. Sie nehmen sich beispielsweise vor, ein paar Kilos abzunehmen. Aber wie viel sind ein „paar“ Kilos und bis wann möchten Sie diese Kilos loswerden? Und genau das ist der große Unterschied zwischen Vorsatz und Ziel.

Ein Vorsatz ist etwas, was man gerne hätte. Mit einem Ziel hingegen legen Sie fest, was genau Sie bis wann erreicht haben wollen. Und das am besten schriftlich.

### 2. Das Wie ist nicht klar

Allein mit dem Ziel ist es aber nicht getan.

Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun!

So hat es bereits Goethe treffend auf den Punkt gebracht. Sie müssen also aktiv werden. Um aktiv werden zu können, gilt es, die entsprechenden Schritte und Maßnahmen zu planen und in weiterer Folge umzusetzen.

Wie Sie einen Maßnahmenplan aufstellen, habe ich hier erläutert:

Erst mit der Durchführung der einzelnen Maßnahmen, der einzelnen Schritte, können Sie das Vorgenommene erreichen.

Fehlen die konkreten Aktionen, wird es nur beim guten Vorsatz bleiben.

### 3. Fehlende Ausdauer

Darin liegt nicht nur ein häufiger Grund für das Scheitern guter Vorsätze, sondern die fehlende Ausdauer gehört wohl auch zu den größten Erfolgsbremsen.

Es gibt zahlreiche Menschen, die wirklich großartige und damit erfolgversprechende Ideen haben. Aber dann fehlt der lange Atem für die Umsetzung.

Denn der Erfolg stellt sich in der Regel nicht von heute auf morgen ein.

Manche schmeißen schon beim ersten etwas größeren Hindernis die Flinte ins Korn.

### 4. Zu hoch gegriffen

Ich bin der Meinung, dass man sich durchaus auch höhere Ziele bzw. Vorsätze setzen sollte. Aber in einem überschaubaren und realistischen Rahmen. Denn zu große Vorsätze können schnell demotivieren und damit zum (vorzeitigen) Aufgeben verleiten.

Deshalb ist es besser, den Vorsatz bzw. das große Ziel in mehrere Teilziele zu gliedern. Das erleichtert die Umsetzung wesentlich.

### 5. Die persönliche Schmerzgrenze ist nicht erreicht

Um beim eingangs erwähnten Vorsatz mit dem Abnehmen zu bleiben: Wenn das Übergewicht nicht sonderlich stört und Sie trotzdem einige Kilos loswerden möchten, wird der Erfolg schwerer zu erreichen sein.

Wenn Sie hingegen mit dem Übergewicht richtig unglücklich sind, es Sie belastet und damit die „persönliche Schmerzgrenze“ erreicht wurde, dann läuft der Motivationsmotor auf Hochtouren.

Also je größer der Leidensdruck, desto erfolgversprechender die Umsetzung des Vorsatzes bzw. die Zielerreichung.

### 6. Fehlende Zeit

Alles erfordert seine Zeit. Das gilt auch für das Erreichen des Vorhabens. Wenn Sie abnehmen möchten und dafür regelmäßig Sport treiben wollen, müssen Sie sich entsprechende Zeitressourcen freischaufeln. Und genau darin liegt häufig noch ein Grund für das Scheitern des Vorsatzes: die fehlenden Zeitressourcen.

### 7. Fehlende Selbstdisziplin

Die fehlende Selbstdisziplin ist ein weiteres Hindernis auf dem Weg zum Ziel. Ich formuliere es mal so:

Je geringer der Leidensdruck, umso häufiger ist die fehlende Selbstdisziplin der ausschlaggebende Grund für das Scheitern.

Selbstdisziplin kann man lernen.

### 8. Ablenkungen

Durch die Belastungen des Berufsalltags, aber auch durch die Anforderungen im Privatbereich geraten die guten Vorsätze leicht in den Hintergrund. Wir verdrängen sie und werden von anderen „Dingen“ abgelenkt.

## Du möchtest Ziele definieren und deren Erreichung strukturiert planen?

Dann schreib uns eine E-Mail. Egal ob abnehmen, Körper formen, geschäftliche Ziele oder gedankliche Hindernisse (Glaubenssätze) die dich in deinem Handeln ausbremsen.

George absolviert momentan sein **Master-Coach** im Bereich **Lifestyle- & Erfolgskoaching**.

Bestimmt hat er auch für Dich einen Plan, der Dich deinen persönlichen Zielen näherbringt.

Schreib eine Mail an: [info@im-pulsiv.de](mailto:info@im-pulsiv.de)

Betreff: „Das wird mein Jahr!“

