

# So klappt's mit Vorsätzen

**ANLEITUNG.** Viele fassen am 31. Dezember Vorsätze à la Rauchstopp – die halten aber meist nicht lange. Psychologe Roman Sander gibt Tipps, wie man seine Silvester-Vorsätze tatsächlich in die Tat umsetzen kann.

Von Thomas Luef  
 ☞ thomas.luef@grazer.at

**N**eues Jahr – neues Glück. Pünktlich zum Jahreswechsel fassen zahlreiche Grazer wieder Vorsätze für das neue Jahr. Laut einer Studie ganz oben auf der Hit-Liste: Weniger Stress, mehr Sport, gesünder essen, abnehmen, sparsamer sein, weniger TV- und Internetnutzung, Alkoholverzicht und Rauchstopp!

## Rückschläge einplanen

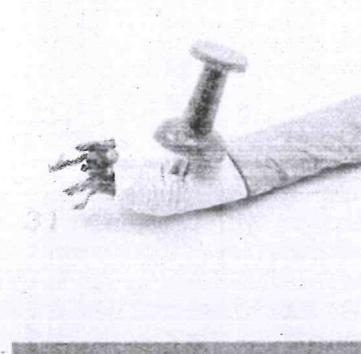
**Roman Sander**, klinischer und Gesundheitspsychologe unter anderem bei der Sucht-Präventionsstelle Vivid, erklärt, wie man seine Vorsätze am besten in die Tat umsetzen kann: „Das Allerwichtigste ist, dass man sich seine Ziele nicht zu hoch aber auch

nicht zu niedrig steckt. Man sollte sich überlegen, ob man es wirklich ernst meint.“ Eine schnell getroffene Entscheidung à la „ein paar Kilo abnehmen“ geht meistens schief. Wichtig ist, „sich genau zu überlegen, wann und wie sein Vorsatz geschehen soll, was die Veränderungen für Vor- und Nachteile haben.“ Helfen kann auch, seine Ziele schriftlich festzuhalten, und zwar dort, wo man sie täglich sieht. Sander: „Zum Beispiel am Spiegel im Badezimmer oder im Auto.“

Wichtig sei auch, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen. Misserfolge sollen sogar eingeplant werden: „Regelverletzungen muss man sich erlauben, davon geht die Welt nicht unter. Es gibt keine Rückfälle, sondern nur Vorfälle.“ Weiters kann es helfen, sich

Verbündete zu suchen, die die gleichen Vorsätze haben: „In der Gruppe ist vieles leichter.“ In jedem Fall sollte man sein Umfeld in den Vorsatz einweihen: „Viele machen den Fehler und behalten das für sich. Dabei können Freunde und Verwandte einen zusätzlich pushen.“ Die

generelle Formel lautet: Das neue Verhalten muss so oft es geht praktiziert werden. Nicht zu vergessen: Man sollte sich auch belohnen, auch für kleine Erfolge. Das streichelt die Seele, sorgt für Glücksmomente und motiviert, seine Ziele weiter zu verfolgen.



Vorsätze wie mit dem Rauchen aufzuhören gehören für viele genauso zu Silvester wie der Mitternachtswalzer. Psychologe Sander (r.) hilft, sie in die Tat umzusetzen. THINKSTOCK\_KK

# Alternative Feuerwerke

**KREATIV.** Aus Spargründen verzichtet die Stadt neuer auf das große Silvester-Feuerwerk. Wir geben Tipps, wie man zum Jahreswechsel trotzdem Sterne, Blitze, Feuerwerke sehen kann!

## Zurück-schauen!

Bis ins Jahr 2008 zurück kann man alle Grazer Feuerwerke auf Youtube finden. Na dann – lassen wir es gleich sechs Mal krachen.

## Fern-gucken!

Glücklich ist, wer ein gutes Fernrohr besitzt – der kann nämlich versuchen, das Mega-Feuerwerk im benachbarten Marburg zu beobachten.

## Schlucken!

Ein Flascherl vom Weingut „Kracher“ und ein Flascherl Metaxa – im besten Fall sieht man dabei sogar 12 Sterne.

## Sporteln!

Ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Wer 50 Mal schnell aufsteht und sich hinsetzt, sieht Blitze – aufgrund der Blutdruckschwankungen.

## Schmusen!

Schöner als jedes Schloßberg-Feuerwerk: Den Partner zu Mitternacht so lange küssen, bis die Sterne blitzen.

## Johann Höber Hellseher und Wahrsager

☞ Kartenlegen ☞ Kristallkugel

☞ Handlesen ☞ Pendel

Terminvereinbarung: Tel. 0664/209 99 80  
 Für tel. Beratung: Tel 0900/540 760

