

Fehler bei guten Vorsätzen vermeiden: Prüfen Sie Ihre Ressourcen

30. Dezember 2013

Gute Vorsätze fürs neue Jahr umsetzen: Ohne Ressourcen nicht machbar

Ein guter Vorsatz ist ein Versprechen, das Sie sich selbst geben. Damit Sie Ihre guten Vorsätze zum neuen Jahr auch erfolgreich umsetzen, haben Sie diese durch eine [positive Zielformulierung](#) ersetzt. Prüfen Sie jetzt in Ruhe Ihre Ressourcen. Denn ohne Zeit, Wissen und vielleicht auch Geld werden Sie scheitern.



Gute Vorsätze einhalten: 5 Tricks, wie Sie Ihre Ressourcen prüfen

Trick 1: Kompetenzen checken

Zur Zielerreichung müssen Sie Kompetenzen aktivieren, die Sie bisher wenig nutzen und/oder nicht für dieses Ziel aktiviert haben. Überlegen Sie deshalb:

- Welches Wissen und Know-How benötigen Sie, um beispielsweise abzunehmen?
- Welche Kompetenzen müssen Sie dafür aktivieren?
- Welche Fähigkeiten müssen Sie nutzen?
- Worauf müssen Sie verstärkt achten?
- Was sollten Sie dagegen unterlassen?
- Welche Ihrer Fähigkeiten sind dem Ziel hinderlich?

Notieren Sie konkret, welche Kompetenzen Sie auf welche Weise einsetzen werden, um Ihr Ziel erreichen zu können.

Trick 2: Widerstände aufdecken

Hinterfragen Sie Ihr Ziel, um etwaige Widerstände aufzudecken. Denn nicht immer findet Ihr Ziel in Ihrer Familie, bei Ihren Freunden und/oder auch an Ihrem Arbeitsplatz positive Unterstützung. Mit dem [psychologischen Ökologie-Check](#) kommen Sie potenziellen Hindernissen auf die Spur – und können sich anschließend überlegen, wie Sie mit diesen umgehen können.

Trick 3: Glaubenssätze hinterfragen

So mancher guter Vorsatz aktiviert den einen oder anderen Glaubenssatz. Prüfen Sie deshalb, welche Glaubenssätze – wie beispielsweise „Abnehmen ist blöd“ oder „Abnehmen bedeutet Selbstkasteiung“ – Ihr Ziel boykottieren. Verabschieden Sie sich von Ihren [einschränkenden Glaubenssätzen](#), um Ihre guten Vorsätze umsetzen zu können.

Trick 4: Zeit im Zeitmanagement reservieren

Zeit spielt eine entscheidende Rolle. Prüfen Sie sorgfältig Ihr Zeitmanagement und Ihre [Work-Life-Balance](#), um zu klären, wie viel Zeit Sie am Tag, in der Woche und/oder im Monat für Ihr Ziel reservieren können. Seien Sie ehrlich zu sich, d.h. überfordern Sie sich nicht. Planen Sie lieber weniger Zeit ein, als später in einen Zeitmangel zu geraten. Denn dann werden Sie garantiert eins lassen: Ihre guten Vorsätze umzusetzen.

Trick 5: Finanzielle Ressourcen klären

So manches Ziel benötigt auch für die Realisierung Geld. Sei es, weil Sie neue Joggingschuhe benötigen. Oder weil Sie sich für einen Sprachkurs anmelden möchten. Klären Sie deshalb den finanziellen Bedarf, aber auch Ihre materiellen Ressourcen.