

KURZINTERVIEW

Neues Jahr, neues Glück

Life Coachin Dr. Veronica Zapps Tipps zur Etablierung langfristiger Gewohnheiten

Viele Menschen starten voller Elan ins neue Jahr, nur um nach wenigen Wochen festzustellen, dass gute Vorsätze wie gesünder leben, mehr Sport treiben oder weniger Stress oft schnell wieder im Alltag untergehen. Doch warum ist es so schwer, neue Gewohnheiten dauerhaft zu etablieren? Die erfahrene Life Coachin Dr. Veronica Zapp erklärt, wie man Anlaufschwierigkeiten überwindet, Rückschläge meistert und Schritt für Schritt positive Veränderungen im Leben verankert. In vier Fragen von iglo gibt sie wertvolle Tipps, wie aus Vorsätzen langfristige Erfolge werden.

1. Was meinen Sie, warum scheitern so viele Menschen an ihren Neujahrsvorsätzen und hat dieses Phänomen zugenommen? Woran kann das liegen?

Viele Menschen nehmen sich zu viel auf einmal vor und setzen an der falschen Stelle an, um ihr Ziel zu erreichen. Unser Gehirn mag keine Veränderungen und will gern alles beim Alten und Gewohnten belassen, weil das vermeintlich sicher ist. Es geht nicht nur darum, etwas anders zu **tun** als bisher, sondern vor allem jemand anderes zu **sein**. Unsere Gewohnheiten sind immer ein Spiegel unseres Selbstbildes. Durch Social Media ist es leichter geworden, sich mit anderen zu vergleichen. Viele setzen sich selbst unter Druck - eine schlechte Voraussetzung für langfristigen Erfolg.

2. Wie lange braucht es, neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren und welche Phasen gibt es?

Das ist individuell unterschiedlich und hängt auch von der Art der neuen Gewohnheit ab, aber bei den meisten Menschen dauert es mehrere Monate. Um etwas anders zu machen als bisher, braucht es zunächst einmal **Bewusstsein**. Das ist immer der erste Schritt, um dauerhaft etwas zu verändern. Dann bedarf es einer guten **Planung**, um in die **Umsetzung** zu kommen. Nach einiger Zeit gibt es meist die ersten **Hindernisse** zu überwinden. Entscheidend ist, wie ich mit ihnen umgehe und ob ich Strategien parat habe, um weiter dranzubleiben. Je länger und öfter ich das neue Verhalten **wiederhole**, desto eher wird es zur **Routine**. Schließlich läuft die Gewohnheit fast **automatisch** ab und ist Bestandteil der Identität.

3. Welche konkreten Strategien empfehlen Sie, um Ernährungsgewohnheiten langfristig erfolgreich umzustellen?

Mit kleinen Schritten anfangen, nicht sofort von 0 auf 100. Die Umgebung so gestalten, dass ich es mir möglichst leicht mache: Mahlzeiten im Voraus planen, bewusst einkaufen und Meal Prep machen. Wichtige Grundzutaten immer auf Lager haben. Grundlage für jede langfristige Verhaltensumstellung ist eine neue Denkweise. Dazu gehört auch, nett mit sich selbst zu sprechen - vor allem nach Rückschlägen.

4. Wie schaffe ich es, an meiner Ernährung zu arbeiten, wenn ich mich gleichzeitig um Kinder, Job und Haushalt kümmern muss?

Mit positiver Selbstführung, guter Planung und Gelassenheit. Wissen, warum man sich gesünder ernähren will und im Hinterkopf halten, welche langfristigen Vorteile es für die gesamte Familie hat. Am Ziel festhalten, auch wenn es nicht perfekt klappt oder man noch keine sichtbaren Ergebnisse hat. Wir sind ja zum Glück keine Roboter, sondern Menschen. Auch kleine Fortschritte sind Schritte in die richtige Richtung.