

Neues Jahr, Neues Ich: Die Resilienz-Edition – Podcast mit Dr. Dana Schultchen

Mach-Dich-unkaputtbar - der BKK Podcast zum Thema Resilienz mit Dr. Dana Schultchen - Coachin, Forscherin und Dozentin mit dem Schwerpunkt Gesundheitspsychologie

- 00:00:00

[Musik]

- 00:00:10

Neues Jahr, neues Ich, die Resilienz-Edition. Wir kennen alle das Spiel "Große Pläne fürs

- 00:00:16

neue Jahr" und dann das allzu bekannte Gefühl, wenn die Vorsätze langsam verblassen. Man nimmt

- 00:00:22

sich immer viel vor und in der Regel scheitert das nach einer ganz kurzen Zeit grandios.

- 00:00:28

Und zu diesem Thema begrüße ich heute Dr. Dana Schultchen. Hallo Dana.

- 00:00:32

Hallo YoYo, schön dich wiederzuhören. Ja, Dito. Dana, du bist seit mehreren Jahren in der

- 00:00:38

gesundheitspsychologischen Forschung tätig, gibst Seminare für Hochschulen und Unternehmen

- 00:00:42

und dabei hast du dich vor allem auf die Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit,

- 00:00:46

wie Achtsamkeit, Stress und Resilienz fokussiert. Gute Zusammenfassung, würde ich sagen.

- 00:00:51

Vielen Dank, Dana. Ich freue mich, dass wir wieder zusammen sprechen dürfen und für alle,

- 00:00:57

die den alten Podcast noch nicht gehört haben, kannst du uns einfach nochmal kurz erklären,

- 00:01:02

was unter Resilienz zu verstehen ist? Ja, unter Resilienz versteht

- 00:01:09

man eigentlich die Fähigkeit, Rückschläge, Stress und Herausforderungen letztendlich zu

- 00:01:13

bewältigen und gestärkt auch daraus hervorzugehen. Also, man kann sich das wie so ein Flummieball

- 00:01:19

oder so ein Anti-Stressball vorstellen, wenn ich den zusammen drücke, dann bleibt er erst

- 00:01:23

in dieser Form und quasi wenn ich den los lasse, dann geht er ja wieder entsprechend auf. Und genau,

- 00:01:28

das ist die Resilienz, quasi, dass wir aus diesen Herausforderungen wieder entsprechend hervorgehen.

- 00:01:36

Und wenn wir das natürlich jetzt auf Neujahrsvorsätze beziehen, wer kennt es halt nicht, gerade auch

- 00:01:40

das, was du anmoderiert hast. Neues Jahr, neue Vorsätze. Am besten noch viel zu ambitioniert,

- 00:01:47

weil ich möchte abnehmen, ich möchte Stress reduzieren. Mindestens 30 Kilo. Ja, und ich möchte

- 00:01:54

natürlich auch mehr Sport machen und und und und. Und sind wir mal ehrlich, da kann einem schon

- 00:01:59

mal die Luft auf dem Weg zu seinen Zielen einfach ausgehen und vielleicht werde ich auch manchmal

- 00:02:04

krank unterwegs und das macht es ja schon problematisch, denn danach, hätte wir vielleicht

- 00:02:08

wieder schwerer reinzukommen, auch in die Sportroutine reinzukommen oder vielleicht ist es auch wieder

- **00:02:13**

bei der Arbeit mal stressiger, was es vielleicht auch nicht so leicht macht und dann greife ich

- **00:02:18**

statt zu Obst und Gemüse, lieber doch zur Schokolade. Und genau hier spielt wieder die

- **00:02:23**

Resilienz eine Rolle, denn es geht letztendlich darum, trotz dieser möglichen Hindernisse,

- **00:02:28**

also ich habe zum Beispiel Stress bei der Arbeit und Misserfolge, ich esse wieder die Schokolade,

- **00:02:33**

am Ziel festzuhalten und sich quasi nicht vorübergehend von diesen Schwierigkeiten

- **00:02:39**

entmutigen zu lassen. Bedeutet hier aber auch, dass ich beispielsweise nicht aufgrund, dass ich

- **00:02:45**

nur einmal zur Schokolade gegriffen habe, nun wieder entmutigt bin und den gesamten Vorsatz

- **00:02:48**

aufgabe, sondern wie gesagt, dass ich da hervorgehe und mir sage, okay, das war jetzt vielleicht

- **00:02:55**

nicht die beste Woche, aber nächste Woche kann ich dann noch wieder angreifen oder morgen wird

- **00:03:01**

wieder ein besserer Tag. Also es geht quasi darum, dran zu kommen oder vielleicht doch sich

- **00:03:06**

Alternativen zu suchen, weil wenn ich natürlich mit dem Sport im Winter anfangen, zum Beispiel mit

- **00:03:11**

dem Laufen, dann werde ich sicherlich nicht die sonnigsten Tage erwischen und vielleicht, wenn

- **00:03:16**

ich dann später von der Arbeit komme, nehme ich halt lieber die YouTube-Session bei, also sozusagen

- **00:03:22**

die Yoga-YouTube-Session und ja, such mir da halt die Alternative. Also es geht somit insgesamt

- **00:03:30**

darum, sich auch von diesen Rückschlägen zu erholen, weiter zu machen, um so langfristig in

- **00:03:36**

gesundheitsorientierte Veränderungen im Leben zu erzielen und Menschen, die Resilienz sind,

- 00:03:41

können letztendlich besser mit diesen Unwegbarkeiten umgehen, die mit der Umstellung einhergehen.

- 00:03:46

Hast du dir schon mal was vorgenommen?

- 00:03:48

Ja, ich lass mich nämlich super gern von Freunden mitreißen.

- 00:03:53

Okay. Und tatsächlich, da war ich auch schon mehr im Laufsport drin und hatte auch davor

- 00:04:01

in dem Jahr zwar "Hatmaratons" gelaufen, dann stand quasi das große Ziel im Raum dem Marathon

- 00:04:06

doch anzugehen. Also und das war natürlich auch ein Silvesterabend, wo es dann hieß,

- 00:04:13

da eine "Aja, und jetzt nächstes Jahr renne ich dem Marathon", dann dachte ich mir "Ja, und ich auch".

- 00:04:17

Und hast du geschafft?

- 00:04:19

Ja, ich habe es geschafft.

- 00:04:21

Wow. Okay, also das heißt, du hast dich von Freunden mitreißen lassen, aber was glaubst

- 00:04:27

du denn, warum setzen sich so viele Menschen zum Jahreswechsel neue Ziele?

- 00:04:31

Ja, das hat natürlich einfach mit dieser Tradition einfach zu tun. Also der symbolische

- 00:04:37

Neuanfang durch den Jahreswechsel, der quasi mit so einem klaren Zeitpunkt verbunden ist.

- 00:04:42

Und das muss nicht mal der unbedingt dieser Neujahresanfang sein, sondern das kann natürlich

- 00:04:48

auch der Montag sein, das manchmal ist. Und ich habe natürlich zwischen Weihnachten und Neujahre,

- 00:04:54

da haben mir die meisten von uns Urlaub Zeit für Reflektion. Man wird so ein bisschen

- 00:04:58

besinnlicher auch, was ist im letzten Jahr passiert, welche Erfahrung habe ich gemacht,

- 00:05:06

welche Erfolge habe ich gezielt, welche Herausforderungen gab es vielleicht. Und wenn ich reflektiere,

- 00:05:12

geht das wiederum oftmals ja auch mit dem Wunsch einher nach persönlichen Wachstum.

- 00:05:16

Und ja, hier setzen sich dann natürlich Leute konkrete Ziele. Und weitere Gründe sind natürlich

- 00:05:24

das, was ich eben schon gesagt habe. Man sitzt irgendwie in geselliger Runde und lässt sich halt

- 00:05:28

automatisch befehen. Aber es sind vielleicht auch diese gesellschaftlichen Erwartungen durch

- 00:05:35

Gespräche mit Familien, mit Liedern und Freunden. Und wenn wir jetzt natürlich auch auf Social Media

- 00:05:39

gucken, dann gibt es da vielleicht die Raunächte, die uns dazu auch ambitionieren, mal inne zu halten.

- 00:05:46

Also wir bewegen uns einfach in so einer besinnlichen und reflektierten Phase und wir wollen quasi

- 00:05:54

einen kraftvollen Start für Veränderungen mit dem Neujahresumschung. Gibt es aber jetzt dann

- **00:05:59**

wissenschaftliche Nachweise, dass Menschen die Neujahresvorsätze nicht verfolgen? Ja, genau.

- **00:06:04**

Es hat sich tatsächlich gezeigt und ich meine, wenn wir jetzt auch an das Fitnessstudio denken,

- **00:06:09**

alle schließen motiviert, die Fitnessstudioverträge ab. Und gezeigt hat sich das sozusagen 8%

- **00:06:17**

quasi diese Neujahresvorsätze schon nach einer Woche über Bord werfen. Aber es gibt Hoffnung,

- **00:06:24**

denn jeder vierte setzt quasi auch seine Neujahresvorsätze tatsächlich bis zum Ende des Jahres

- **00:06:29**

um. Also das ist ja schon mal gut zu sehen. Und ich fand es auch cool, also eine Studie hat letztes

- **00:06:34**

Jahr auch gezeigt, dass die meisten nach 19 Tagen ihre Vorsätze aufgeben. Und hier hat Sportchick

- **00:06:40**

quasi letztes Jahr mit der Move On Challenge angesetzt und die Leute aufgerufen, im Team

- **00:06:44**

quasi sportlich aktiv zu werden. Und auch da war ich wieder jemand, der sich mitreißen darf.

- **00:06:50**

Ja, aber das Team spielt ja da wirklich immer eine große Rolle, weil da kann man sich nicht

- **00:06:55**

so leicht drücken. Ja, und ich glaube, ich bin auch ein kompetitiver Mensch. Es ging dann

- **00:07:02**

natürlich auch im Vergleich mit anderen. Und wenn man dann halt konkrete Ziele hat und sich das

- **00:07:08**

auf einem bestimmten Zeitraum aufbeschränkt, also da war es zum Beispiel sechs Wochen oder bis

- **00:07:13**

zum Marathon hatte ich halt irgendwie bis Mitte Mai Zeit zu trainieren, dann ist es halt ein

- **00:07:19**

konkretes Ziel, was mich auch treibt. Da kommen wir glaube ich später noch darauf zurück, was so die

- **00:07:24**

Tricks sind. Lass uns erst mal kurz über Scheitern sprechen. Du hast jetzt gerade gesagt, dass

- **00:07:29**

einer von vier so rum ist es. Schafft es, den Neujahrsvorsatz wirklich umzusetzen? Das heißt,

- **00:07:35**

drei von vier schaffen es nicht. Warum scheitern so viele Menschen bei der Umsetzung? Es sind ja

- **00:07:40**

ihre Neujahrsvorsätze, die habe ich mir ja selber gemacht und trotzdem schaffe ich es nicht. Ja,

- **00:07:44**

also tatsächlich, das was ich auch gerade gesagt habe, der entscheidendste Punkt ist, dass ich mir

- **00:07:49**

ein realistisches Ziel setze und das machen häufig die Leute nicht. Also auch was ich zu Beginn

- **00:07:54**

gesagt habe, so wir wollen dann abnehmen, wir wollen weniger Stress, wir wollen uns gesund

- **00:07:59**

ernähren und das funktioniert natürlich nicht. Oder wenn ich nie Sport gemacht habe, dann zu denken,

- **00:08:04**

ah ja jetzt steige ich mal auf sieben Tage Sport oben. Und ja, da spielt auch so ein bisschen

- **00:08:11**

diese mangelnde Langzeit-Motivation und wenig Selbstreflektion ein. Also zum Beginn des Jahres

- **00:08:16**

bin ich ja super motiviert. Mir doch lässt diese Motivation ja oftmals mit der Zeit nach und

- **00:08:22**

letztendlich wollen wir uns ja aber eigentlich langfristig zum Beispiel gesund ernähren und

- **00:08:26**

hier gebe ich immer den Tipp zu reflektieren, warum mir diese Ernährungsumstellung wichtig ist.

- **00:08:31**

Also mit einem Ziel habe ich ja quasi so einen symbolischen Leuchtturm und ich weiß viel besser

- **00:08:37**

in welche Richtung ich steuern muss oder laufen muss und ganz wichtig meine Ziele müssen ja auch

- **00:08:43**

zu meinen Lebensumständen passen. Ein weiterer Punkt sind fehlende konkrete Pläne, also keine

- **00:08:49**

konkreten Schritte zur Umsetzung. Da können wir auch nachher noch mal dazu. Wenn dann Pläne,

- **00:08:55**

wenn ich Montag nach Hause kommen, dann ziehe ich mir sofort die Laufschuhe an und aber auch die

- **00:09:00**

Überforderungen. Wenn ich mir zu viel auf einmal will, dann führt es langfristig zu so einem Systemquash.

- **00:09:07**

Also wir haben nur so ein bestimmtes Maß an Selbstkontrolle und das führt dann auch dazu,

- **00:09:12**

wenn wir Stress haben, eher dazu kommt, dass wir zur Schokie greifen. Wenn wir jetzt aber an

- **00:09:17**

verschiedenen Dinge denken müssen, führt das letztendlich nur weiter zur Überforderung. Also

- **00:09:22**

ja, ich muss mich gesund ernähren, ja, ich muss heute noch laufen und so weiter. Und natürlich

- **00:09:28**

unser Mindset. Also das ist du auch in der Frage so bisschen herausgefahren, das ist ja mein Ziel,

- **00:09:34**

aber ich muss am Ende wissen, warum mache ich das? Also ich muss quasi mit diesen Vorhaben auch

- **00:09:40**

im Einklang sein. Und ja, ich bin letztendlich auch, also oftmals ist bei den Leuten so, die scheitern,

- **00:09:48**

dass sie wenig anpassungsfähig sind. Da sind wir ja auch wieder bei der Resilienz im Detail.

- **00:09:53**

Unser Leben verläuft ja nicht leider gradlich nicht, sondern dynamisch. Das heißt, ich muss mich

- **00:10:00**

auch an diese Veränderungen anpassen. Und ja, wenn ich jetzt jemand bin, der sich aber von diesen

- **00:10:06**

Veränderungen schnell mutigen lässt, dann werde ich diesen Plan natürlich nicht weiter verfolgen.

- **00:10:12**

Da hast du ja meine nächste Frage schon fast beantwortet, welche Rolle Resilienz eben bei der

- **00:10:17**

Verfolgung von Neujahrsvorsätzen oder bei dem eventuellen Scheitern steht. Ja, genau. Also Resilienz

- **00:10:22**

ist hierbei einfach essentiell, denn diese sind entscheidend dafür, wie ich meine Ziele beispielsweise

- **00:10:27**

durchlaufen, fitter zu werden trotz Rückschläge, Verfolge wie gut. Ich mich quasi auch von

- **00:10:32**

Misserfolge erhole und trotz der Hindernisse weiter meine Ziele verfolge. So können resiliente

- **00:10:38**

Menschen besser mit Rückschlägen umgehen, sich quasi auch an diese Veränderungen einfacher

- **00:10:43**

anpassen und sie können sich auch einfach selbst besser motivieren, auch wenn quasi die

- **00:10:47**

Begeisterung nachlässt. Zudem haben sie die Fähigkeit, einfach besser Emotionen zu regulieren

- **00:10:53**

und quasi das langfristige Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Also resilientere Menschen lernen

- **00:11:00**

letztendlich aus den Fehlern und suchen quasi auch die Strategien nach Verbesserungen. Okay, sind wir

- **00:11:07**

gleich bei den Strategien. Welche Strategie hast du denn um Neujahrsvorsätze vielleicht

- 00:11:12

erfolgreich umzusetzen? Wir haben ja gerade schon gehört, dass warum ist ganz, ganz arg wichtig?

- 00:11:18

Genau und halt auch die Ziele, ich sage immer die Ziele sollten smart formuliert werden, das heißt

- 00:11:26

spezifisch, messbar, achievable, also quasi erreichbar. Übersetzt das mal kurz für mich,

- 00:11:32

wie genau meinst du das? Sehr gute Frage, also spezifisch würde halt heißen, ich möchte

- 00:11:39

dreimal pro Woche für 30 Minuten Job. Also ich muss es ganz genau sagen, ich möchte dreimal,

- 00:11:44

30 Minuten, okay. Ja, wenn ich jetzt messbar noch einbeziehe ist quasi, ich möchte meine Laufflässung

- 00:11:51

bis zu dem Marathon im Juni verbessern, indem ich zum Beispiel XY Kilometer wöchentlich mehr

- 00:11:59

laufe. Dann gibt es ja dieses achievable, das Erreichbare quasi. Ich möchte in diesem Jahr

- **00:12:06**

einen Marathon laufen und ich werde vielleicht auch mit einem Lauftrainer zusammenarbeiten,

- **00:12:11**

um meine Fitness sicherzustellen. Dann auch dieser relevante Faktor, ich möchte meine Ausdauer

- **00:12:18**

verbessern, indem ich quasi dreimal wöchentlich laufen gehe, um fit für den Marathon zu werden.

- **00:12:24**

Also das ist dieses why, dieses warum, der damit eingeht und zeitgebunden, dass ich halt immer

- **00:12:31**

bis Juni beispielsweise, wenn vielleicht der Marathon läuft, dass ich da wieder auch diesen

- **00:12:37**

Leuchtturm habe, der da entsprechend mit einhergeht. Ich habe jetzt durch die ganzen Podcasts von

- **00:12:42**

"Macht ich unkaputtbar viel gelernt" und eines habe ich gelernt, die Formulierung ist ganz wichtig

- **00:12:48**

und das habe ich jetzt auch gerade bei dir gehört. Du formulierst es nicht nur "Ich möchte den

- **00:12:52**

Marathon laufen", sondern immer noch das "Warum, dann, wenn und so weiter", alles hinten dran.

- **00:12:57**

Das ist wichtig für mich oder wenn ich jetzt sage, ich will es wirklich schaffen, am besten aufschreiben.

- **00:13:03**

Ja, am besten auch irgendwie vielleicht ins Portemonnaie machen, vielleicht an den Kühlschrank

- **00:13:09**

hängen, was ich insgesamt auch bei Zielformulierung immer empfehle. Auf jeden Fall positive Formulierung

- **00:13:15**

und keine Vergleich. Wir würden nichts bringen, wenn ich sage, ich will fitter als mein Nachbar werden

- **00:13:21**

oder ich will fitter werden als mein Freund, keine Ahnung. Und sich selbst einfach in den

- **00:13:28**

Mittelpunkt zurück und Verantwortung für die Ziele zu übernehmen. Die Zielformuliere

- **00:13:33**

sollte auch einfach gewählt werden, also das ist verständlich. Ich habe auch mal mit Sportland

- **00:13:39**

zusammen gearbeitet und da ist mir nochmal diese Kraft der Imagination, quasi dieser Vorstellungskraft

- **00:13:45**

bewusst geworden. Also sich auch mal zu überlegen, stell dir vor, du hast das Ziel erreicht,

- **00:13:51**

wie fühlst du dich, wie geht es dir, welche Körperhaltung hast du und so weiter. Und auch

- **00:13:59**

dieses große Ziel, also quasi Marathon, halt immer eine kleine Ziele zu unterteilen. Also das,

- **00:14:06**

was ich auch gesagt habe, ich steigern meine wöchentliche Laufleistung um XY Kilometer,

- **00:14:11**

um letztendlich quasi dort an diesen Marathonziel anzukommen. Das hilft mir dann einfach

- **00:14:20**

zwischen durch mit positiven Emotionen wie Freude oder Stolz einfach einhergehen.

- **00:14:25**

Ich sehe mich jetzt grad schon...

- 00:14:26

zwischen Weihnachten und Neujahr. Da sitzen haben Dina vier Plattformen hier und beschreibe

- 00:14:30

das. Ganz unten ist mein Ziel Marathon und dann schreibe ich oben mir diese kleinen Steps auf.

- 00:14:35

Kann man das so machen? Ja, also da ist es immer ein guter Anfang, um sozusagen gut durch zu

- 00:14:43

starten und eine gute Grundlage. Ich mag sie mal auch ganz gern. Man muss da auch wieder gucken,

- 00:14:48

was funktioniert für einen selber, also um nochmal auf die Strategien zurückzukommen. Ich würde gerne

- 00:14:54

nochmal so vier weitere, die an die Hand geben. Also ich liebe das "Wenn dann" Verhalten. Also wenn ich

- 00:15:01

nach Hause komme, dann gehe ich laufen oder wenn es heute regnet, dann gehe ich schwimmen. Also

- 00:15:07

dass ich mir auch quasi überlege, was passiert denn bei den Hindernissen, die mir ja oftmals in

- 00:15:12

den Weg kommen oder wenn ich heute gestresst bin und es sieht wieder dunkel draußen aus, es hat

- **00:15:17**

geschneit und eigentlich habe ich gar keine Lust bei der Kälte rauszugehen. Da mache ich die Yoga

- **00:15:22**

Session zu Hause und so weiter. Das heißt ich überlege mir im Vorfeld schon, was ich mache,

- **00:15:29**

falls dieses Hindernis kommt und jeder weiß ja, welcher Hindernisse das sind. Genau. Um mich

- **00:15:36**

halt auch selber auszudrücken und genau. Und eine sehr bekannte Methode und die auch mittlerweile

- **00:15:43**

oft verwendet wird, ist die "Woop" Methode. Eine "Woop" Methode, okay. "Woop", also "Woop". Ich dachte schon.

- **00:15:49**

Okay, "Woop" Methode. So, ich sage da auch gleich, wofür steht. Bitte. "Wish, Outcome, Obsteckel,

- **00:15:57**

Plan". Also das heißt du besetzt Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan. Das heißt ich habe zum Beispiel

- **00:16:03**

den Wunsch durch gesunde Ernährung, Vitaler und Energie geladen werden. Das Ergebnis, ich fühle

- **00:16:10**

mich wohler in meinem Körper. Das Hindernis ist, also das was ich dir gesagt habe, denke auch immer

- **00:16:16**

wieder an die Hintassiste, die kommen können, ist der Zeitmangel, um die gesunde Mahlzeiten

- **00:16:22**

vorzubereiten. Und dann auch der Plan. Also ich koche am Wochenende vor, um quasi diesen Hindernis

- **00:16:29**

entgegenzuwirken und durch eine gute Ernährung quasi auch meinen Verlangen nach ungesunden Snacks

- **00:16:35**

letztendlich zu entgegenen. Okay, also vier, da habe ich ja richtig viel zu schreiben. Also erst mal mache

- **00:16:41**

ich mir meinen großen Plan und dann unterteile ich das noch in diese vier einzelnen Abschnitte immer.

- **00:16:47**

Genau. Okay. Und überleg dir vielleicht auch noch mal, was sind denn deine Stärken? Bist du jemand,

- **00:16:53**

der gut durchhält, bist du kreativ, zum Beispiel bei der Zubereitung von Speisen, bist du jemand,

- **00:16:58**

also zum Beispiel das was ich dir auch erst gesagt habe, ich bin jemand, der durch Competition oder

- **00:17:03**

dieses Ziel auch den Marathon zu laufen zu einem bestimmten Zeitpunkt, da lasse ich mich dann einfach

- **00:17:10**

mit ziehen in Anfangstrichen. Und was auch immer ganz cool ist, sich soziale Unterstützung zu holen,

- **00:17:16**

also vielleicht mit den Freunden, der Freundinnen gemeinsam laufen zu gehen und einfach gemeinsam

- **00:17:21**

daran festzuhalten. Okay, also meine Neujahrsvorsätze kann ich nicht in der Silvesternacht mal schnell

- **00:17:26**

aus dem Ärmel schütteln, das ist ein bisschen Planung. Vor allem wenn ich sie erfolgreich umsetzen will.

- **00:17:32**

Ja, also ich glaube das ist genau das Problem, dass die Leute dann diese überambitionierten

- **00:17:39**

Ziele haben und quasi dort ja nicht spezifisch ansetzen und überlegen, wie das überhaupt mit

- **00:17:45**

ihnen im Einklang ist. Und was ist jetzt, wenn es dann doch Rückschläge bei der Zielverfolgung

- **00:17:52**

gibt, wie kann ich da irgendwie meine Widerstandsfähigkeit, meine Resilienz stärken, um damit

- **00:17:57**

umzugehen? Ja, ein wichtiger Faktor in der Psychologie ist ja einfach die Akzeptanz, also

- **00:18:02**

Rückschläge, Fehler gehören einfach zu diesem Prozess dazu. Also wenn du quasi zu

- **00:18:08**

der Schokolade kreist, dann genießt das Stück auch einfach in vollen Zügen. Okay. Weil

- **00:18:13**

letztendlich läuft einfach nicht immer nach Plan, dann auch positives Denken zu kultivieren.

- **00:18:20**

Also, die erste Woche liegt super gut mit gesunder Ernährung hervorragend. Check, zweite Woche

- **00:18:26**

lief leider eher so mittelmäßig. Das heißt jetzt könntest du auch gleich alles hinschmeißen

- **00:18:31**

und dich selbst vielleicht noch als schwach, disziplinlos abwerten. Aber viel besser ist

- **00:18:37**

das Ganze hier wohlwollend zu formulieren. Also zum Beispiel, ja, ich weiß, die Woche

- **00:18:42**

war stressig und ich habe nicht so gut auf meine Ernährung geachtet, aber es ist auch

- **00:18:46**

okay, denn jeder hat mal stressige Zeiten. Und ich kann aus dieser Woche einfach lernen

- **00:18:50**

und mich darauf wieder konzentrieren, wie ich in der nächsten Woche wieder zu meinen

- **00:18:55**

gesunden Gewohnheiten zurückkomme. Also ein Rückschlag definiert letztendlich nicht

- **00:18:59**

mein langfristigen Erfolg. Also, wie du rausgehörst, es geht auch so ein bisschen mit Selbst-Mitgefühl

- **00:19:06**

einher. Also auch nachhaltig mit sich selbst zu sein. Weder du noch ich sind perfekt, auch

- 00:19:12

wenn wir das gern werden. Und auch mal Ziele anzupassen und realistisch zu setzen. Also,

- 00:19:20

es ist nicht schwach und disziplinlos, wenn ich mir vorher gesagt habe, ich will 7 Tage

- 00:19:24

Sport machen, aber vorher nicht kein Sport getrieben. Dann halt einfach eine Anpassung

- 00:19:30

vorzunehmen. Und ja, auch teile die Herausforderung mit deinem sozialen Netzwerk und such dir

- 00:19:37

Unterstützung und denke immer unbedingt lösungsorientiert. Also hier könntest du

- 00:19:42

mich zum Beispiel fragen, wie kann ich mich besser darauf vorbereiten, wenn solche stressigen

- 00:19:47

Zeiten wieder auftreten. Vielleicht kann ich Mahlzeiten im Vorausplan oder gesunde Snacks

- 00:19:51

bereithalten, um gesunde Entscheidungen zu vermeiden und wie gesagt immer die langfristige

- **00:19:57**

Perspektive einnehmen. Rückschläge gehören dazu. Und sag ich mir dann, also ich gehe

- **00:20:03**

jetzt mal davon aus, ich mache das mit mir alleine und habe jetzt vielleicht kein Coach,

- **00:20:07**

setze ich mich dann jetzt hin und denke mir das im Kopf oder ist es vielleicht besser

- **00:20:11**

mir das laut zu sagen. Dieses hey es ist okay, dass du da das nicht geschafft hast, aber

- **00:20:17**

wir greifen jetzt hier wieder an und gucken mal, ich habe mir doch schon selber Snacks

- **00:20:20**

vorbereitet. Jetzt machst du das halt so und so. Laut sagen, im Kopf sagen, aufschreiben

- **00:20:25**

oder was was rätst du mir da? Genau, Studien haben ja tatsächlich gesagt, dass die Selbstgespräche

- **00:20:30**

mit einem selbst fürsorglicher sind. Also auf jeden Fall würde ich sagen, das Gespräch

- **00:20:38**

mit einem selber suchen, auch wenn sich im ersten Moment komisch anhört, aber auch

- **00:20:44**

das Wiederholen, das warum, wofür du zum Beispiel die gesunde Ernährung oder den sportlichen

- **00:20:51**

Lebensstil gewählt hast und da halt einen kurzen Satz für dich eh parat zu haben und

- **00:20:57**

den dann zu Wiederholen oder sich nochmal anzugucken auch. Und stelle ich mich dann

- **00:21:01**

von Spiegel und sag mir das, also ich bin so ein Mensch, ich denke immer ganz viel

- **00:21:04**

in meinem Kopf, aber dann geht auch immer alles durcheinander und ich merke immer, wenn

- **00:21:08**

ich es mir laut sage oder noch mal aufschreibe, dann gehe ich damit ganz anders um. Ist das

- **00:21:14**

eine Strategie vielleicht für einen selber? Das kann eine Strategie sein, ich war immer

- **00:21:19**

ein bisschen davor, wenn ich merke, dass eine Methode nicht zu mir passt. Also du sagst

- **00:21:23**

jetzt, boah, für mich ist das die Selbstgespräche total wichtig und mich auch vor den Spiegel

- **00:21:29**

zu stellen und für jemand anderes kann das total schambehaftet sein. Und da halt auch

- **00:21:35**

immer auszuloten, deswegen habe ich auch verschiedene Strategien benannt, zu gucken,

- **00:21:40**

was passt denn jetzt eigentlich zu mir als Person? Das sage ich vor allen Dingen auch immer

- **00:21:44**

in den Stressmanagementkursen, weil da gibt es so viel, aber nicht zu jedem Passten alle

- **00:21:50**

mit hohen. Ja, ist ganz wichtig, weil sonst setze ich mich ja selber wieder in den Druck,

- **00:21:55**

wenn man jetzt hier im Podcast hört, ey, stelle ich von Spiegel und rede mit dir und ich kann

- **00:21:58**

das gar nicht, dann ist es ja schon wieder ein Rückschlag, weil ich was nicht kann,

- **00:22:03**

ne? Ja, total. Sehr schön. Jetzt haben wir schon über realistische Ziele und unrealistische

- **00:22:10**

Ziele, sondern so ein bisschen gesprochen. Wie wichtig ist es denn, Neujahrsvorsätze

- **00:22:15**

anzupassen, wenn man merkt, dass sie wirklich nicht realistisch sind? Also ich habe mir

- **00:22:19**

den Marathon vorgenommen, sieben Tage die Woche trainieren, ja, ja, ja, und ich merke,

- **00:22:23**

ich schaffe echt nur zwei und den Marathon, den schaffe ich frühestens in zwei Jahren.

- **00:22:28**

Wie wichtig ist es, das anzupassen? Genau, für mich absolut essentiell, das hat auch

- **00:22:34**

für mich nichts mit Schwäche oder Disziplinlosigkeit zu tun, sondern ich muss da gucken, wie

- 00:22:39

passt das auch zu meinem Leben und das sehe ich manchmal auch erst, wenn ich, ja, wenn

- 00:22:44

ich dafür oder mittendrin bin eigentlich und letztendlich basiert ja mein Vorhaben

- 00:22:50

zum Beispiel für ein Marathon zu laufen auf einer realistischen Selbseinschätzung,

- 00:22:55

also und wenn ich vorher aber noch nie oder sehr wenig gelaufen habe, würde mich das

- 00:22:59

langfristig letztendlich weniger motivieren oder eben auch mit Verletzungen einhergehen,

- 00:23:04

das ist ja auch nochmal beim Sport zu berücksichtigen, was dann wiederum mit Frustration und Ermutigung

- 00:23:09

einhergeht und wenn ich quasi hier nicht flexibel darauf reagiere, werde ich quasi mein Vorhaben

- 00:23:16

einfach langfristig über Bord werfen, also die Fähigkeit quasi Ziele letztendlich anzupassen,

- **00:23:22**

sollte wie gesagt nicht als Scheitern gesehen werden, sondern eigentlich als ein intelligenter

- **00:23:27**

und proaktiver Ansatz zur Verfolgung quasi der langfristigen Veränderungen, also es

- **00:23:31**

erfordert letztendlich ja diese Flexibilität, Selbsterkenntnis und die Fähigkeit auf die

- **00:23:37**

Veränderung zu reagieren, was quasi einen resilienten Menschen ausmacht.

- **00:23:42**

Es klingt total einfach wie du das sagst, aber das heißt, dass ich nicht einer von

- **00:23:48**

diesen drei von vier Menschen sind, die alles hinschmeißen, lieber verändern und kleiner

- **00:23:54**

machen.

- **00:23:55**

Genau, also und wirklich auch realistisch sein, ehrlich zu sich selbst sein und setzt lieber

- 00:24:02

quasi diese kleinen Ziele oder Zielhaben um quasi den großen Fisch oder das große Ziel

- 00:24:09

zu erreichen und erziehe vielleicht auch nochmal dein Ziel mit einer nahestehenden Person,

- 00:24:14

weil die können uns ja oftmals auch sagen, passt das jetzt oder passt das nicht und berücksichtige

- 00:24:19

deine Lebensumstände, also ich finde das ist was ganz Wichtiges, wenn ich jetzt Partner

- 00:24:23

und Kinder zu Hause habe, dann ist es vielleicht nicht mal so einfach mir irgendwie ein paar

- 00:24:28

Abende frei zu schaufeln, vielleicht ist es dann aber auch eher der Morgen, den ich nutzen

- 00:24:33

kann und sei flexibel.

- 00:24:35

Das Ziel ist quasi zu hoch und passe das Ganze dann an und nehme immer diese langfristige

- 00:24:42

Perspektive ein, denn manche Ziele brauchen auch einfach Zeit bis zur Erreichung, also

- **00:24:47**

ich werde nicht im Januar 10 Kilo abnehmen können, sondern das wird halt einfach übers

- **00:24:51**

sein, ja wenn überhaupt, ja also sozusagen es muss halt auch zu mir passen.

- **00:24:58**

Gibt es dann auch Menschen, die sich einfach die Ziele immer zu niedrig stecken?

- **00:25:02**

Ja das kann sicherlich auch was sein, ein Pferd muss nur so hoch springen, wie es muss,

- **00:25:10**

würde ich sagen, genau also da gilt es halt genau diese Balance auch für sich selber

- **00:25:15**

zu finden, so was ist zu hoch, was ist zu niedrig, aber ich meine zum Beispiel im Sport können

- **00:25:21**

wir uns natürlich auch mal die Empfehlung von der Weltgesundheitsorganisation angucken,

- **00:25:27**

dass ich zum Beispiel drei bis vier Tage Sport die Woche treiben sollte und einmal Trafttraining,

- 00:25:36

dass ich halt da auch so ein gewisses Maß kriege, wie soll das eigentlich aussehen,

- 00:25:41

also vielleicht helfen mir da auch einfach diese Empfehlungen.

- 00:25:43

Also dann damit ich sehe, okay das ist realistisch, das ist eine realistische Erwartung an mich

- 00:25:50

und das was ich mir vorgenommen habe war zu ambitioniert.

- 00:25:54

Genau, ja.

- 00:25:55

Gut, hast du einen Rat noch, den du jemanden geben würdest, der sich vielleicht jetzt

- 00:26:02

schon aufs neue Jahr uns auf seine neuen Ziele vorbereitet?

- 00:26:05

Ja also auf jeden Fall sei realistisch zu dir selbst, das habe ich ja schon öfter betont

- 00:26:11

und halt auch die Geduld mit sich selbst mitzubringen.

- **00:26:14**

Das ist ganz natürlich ambitionierte Ziele für das neue Jahr zu setzen, aber es ist

- **00:26:18**

entscheidend realistische Erwartung zu haben und sich selbst nicht zu überfordern und

- **00:26:23**

der Weg zu dieser Veränderung kann einfach mit Höhen und Tiefen einhergehen.

- **00:26:27**

Aber es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass quasi diese Rückschläge Teil des Prozesses

- **00:26:33**

sind und da halt so eine Selbstfürsorge mit sich zu haben.

- **00:26:38**

Ja und ich glaube das was ich jetzt von dir gelernt habe in der letzten halben Stunde

- **00:26:44**

ist auch sich einfach Zeit zu nehmen für sein Ziel.

- **00:26:48**

Also nicht geschwind zu sagen, oh das will ich, sondern sich wirklich hinzusetzen und

- **00:26:52**

das alles zu überlegen und das geht ja nicht in fünf Minuten oder?

- **00:26:56**

Genau, also ich finde es wirklich perfekt die Weihnachtstage beziehungsweise die Zeit

- **00:27:00**

zwischen Weihnachten und Neujahr zu nutzen, weil wir da halt auch so ein bisschen gucken

- **00:27:04**

können, ah wie passt das denn?

- **00:27:06**

Also das was ich dir auch zum Beispiel erst gesagt habe bei mir, ich wusste halt, ich

- **00:27:10**

habe schon 2 halb Marathons geschafft, also sollte ich doch so Marathon auch schaffen.

- **00:27:16**

Also natürlich war das für mich trotzdem immer noch ein ambitioniertes Ziel, aber da

- **00:27:21**

halt einfach diese Realistik zu gewinnen und ja was ich letztendlich noch mitgeben würde

- **00:27:26**

ist quasi, es konnte ja in einer Studie nachgewiesen werden, dass es 66 Tage braucht um eine

- 00:27:32

Gewohnheit zu etablieren und wir Menschen bieten Gewohnheiten.

- 00:27:35

Der Gehirn ist darauf trainiert, Gewohnheiten umzusetzen, das heißt bleibt quasi dran an

- 00:27:41

diesen Schritten, die du dir vorgenommen hast oder den Zielen, feier deine einzelnen

- 00:27:46

Fortschritte und bleib fokussiert auch wenn es quasi diese Rückschläge gibt und jeder

- 00:27:51

Tag bietet letztendlich die Möglichkeit für einen Neuanfang und ich möchte betonen

- 00:27:56

nicht nur das neue Jahr.

- 00:27:57

Das heißt 2,5 Monate um das mal kurz in einem Datum zu fassen.

- 00:28:04

Das heißt... Anfang März – wenn ich immer noch dabei bin, dann

- 00:28:09

werde ich es wahrscheinlich auch schaffen.

- 00:28:11

Genau, ja.

- 00:28:12

Sehr schön.

- 00:28:13

Gibt es noch so einen abschließenden Gedanken von dir oder eine Inspiration, den du uns

- 00:28:18

mit auf den Weg geben möchtest?

- 00:28:20

Einfach dran bleiben, loslegen und ich würde sagen alles Gute für dich und deine Neujahrsvorsätze

- 00:28:27

auch.

- 00:28:28

Ich musste jetzt noch mal ein bisschen runterbrechen, glaube ich.

- 00:28:32

Dana, vielen lieben Dank für deine Zeit.

- 00:28:36

Wirst du nächstes Jahr wieder in Marathon laufen?

- 00:28:39

Nein, ich bin nämlich aufs Rennrad umgestiegen und das heißt, da gibt es genug ambitionierte

- 00:28:45

Ziele wie Cycclassic in Hamburg.

- 00:28:47

Dann drücken wir dir die Daumen.

- 00:28:49

Vielen Dank für deine Zeit.

- 00:28:51

Okay, danke, ciao YoYo.