

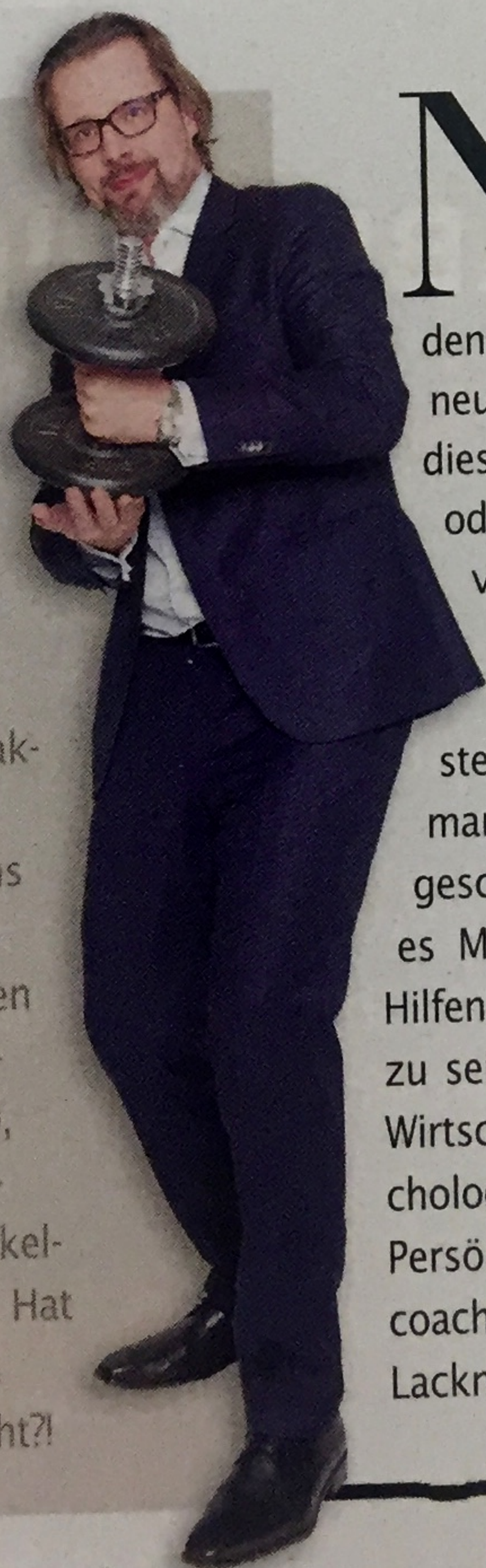
Jetzt ändern wir

Ziele braucht jeder Mensch – gerade zu Jahresbeginn. Sieben *freizeit*-Redakteure haben sich welche gesetzt, die sie 2016 unbedingt erreichen wollen. Mehr Bewegung und Kreativität, weniger Chips und Zaudern. Es gibt viele Arten, mehr Drive ins Leben zu bringen. Psychologie und Hirnforschung wissen, was bei der Umsetzung hilft.

Der bewegte Mann

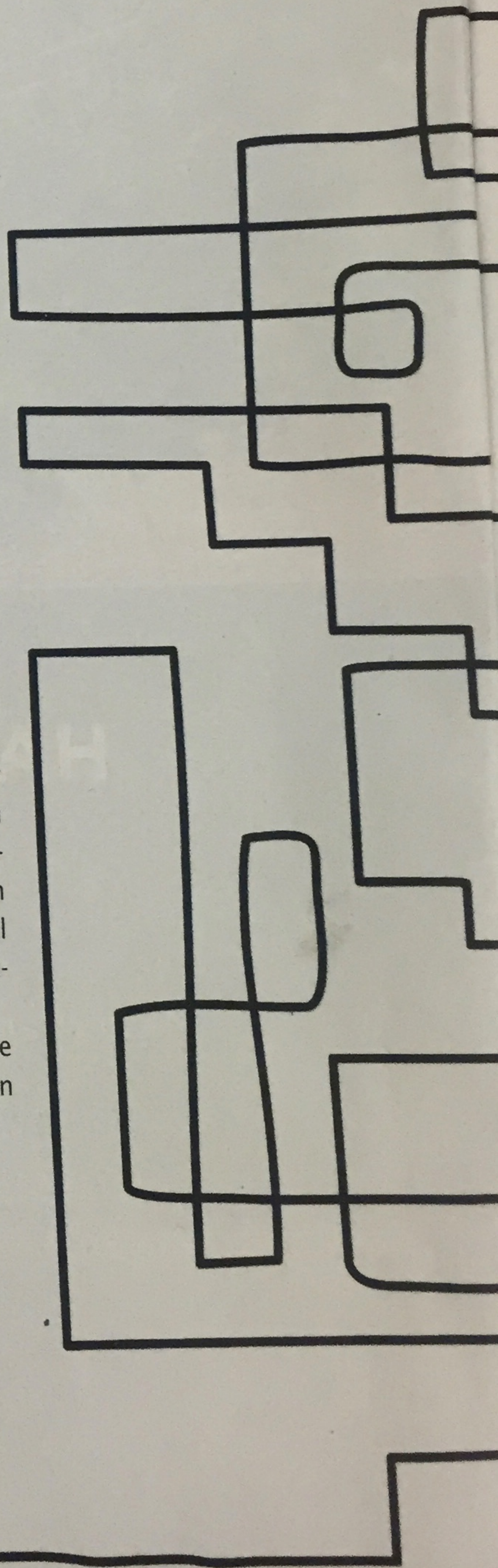
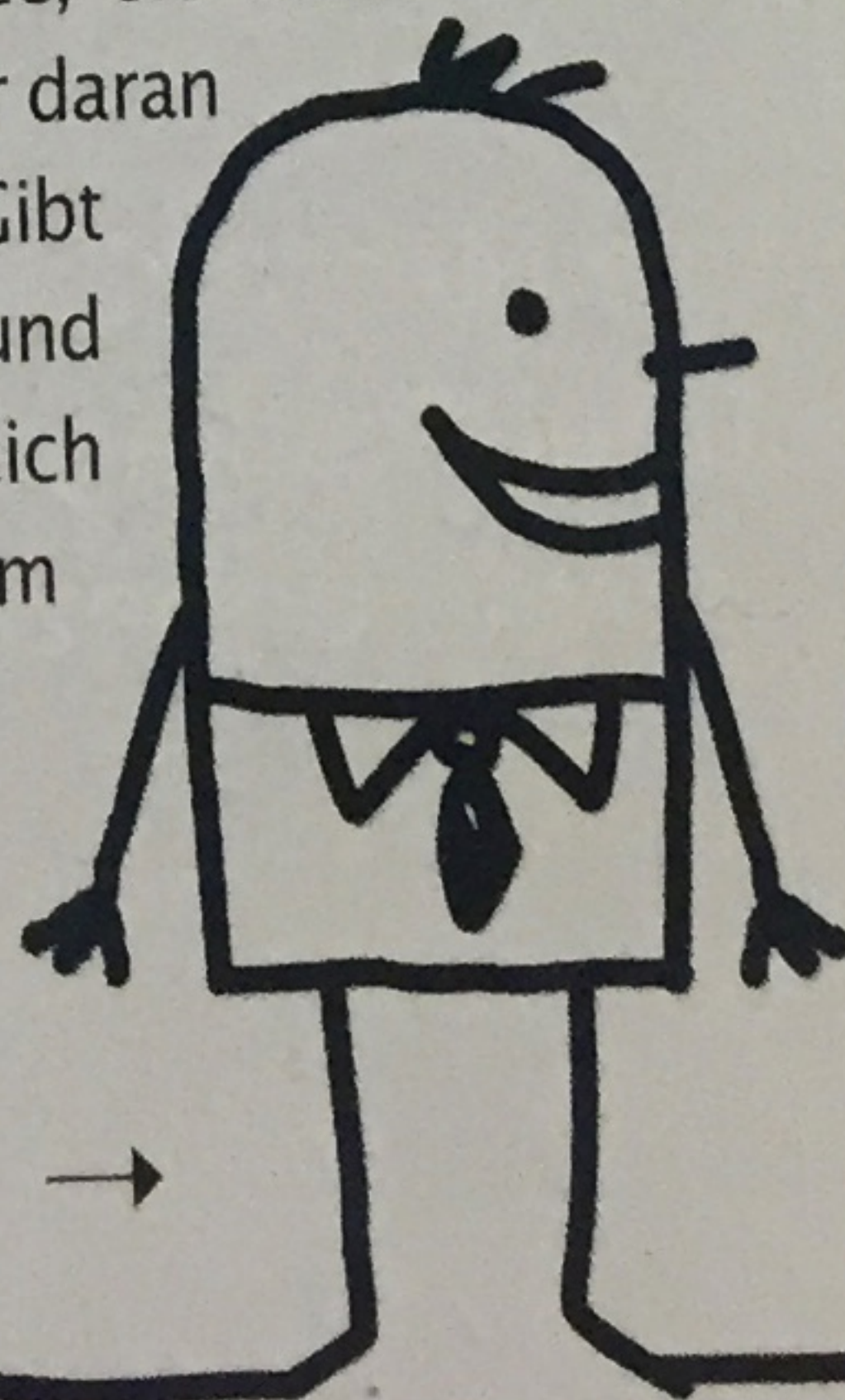
Martin Kubesch

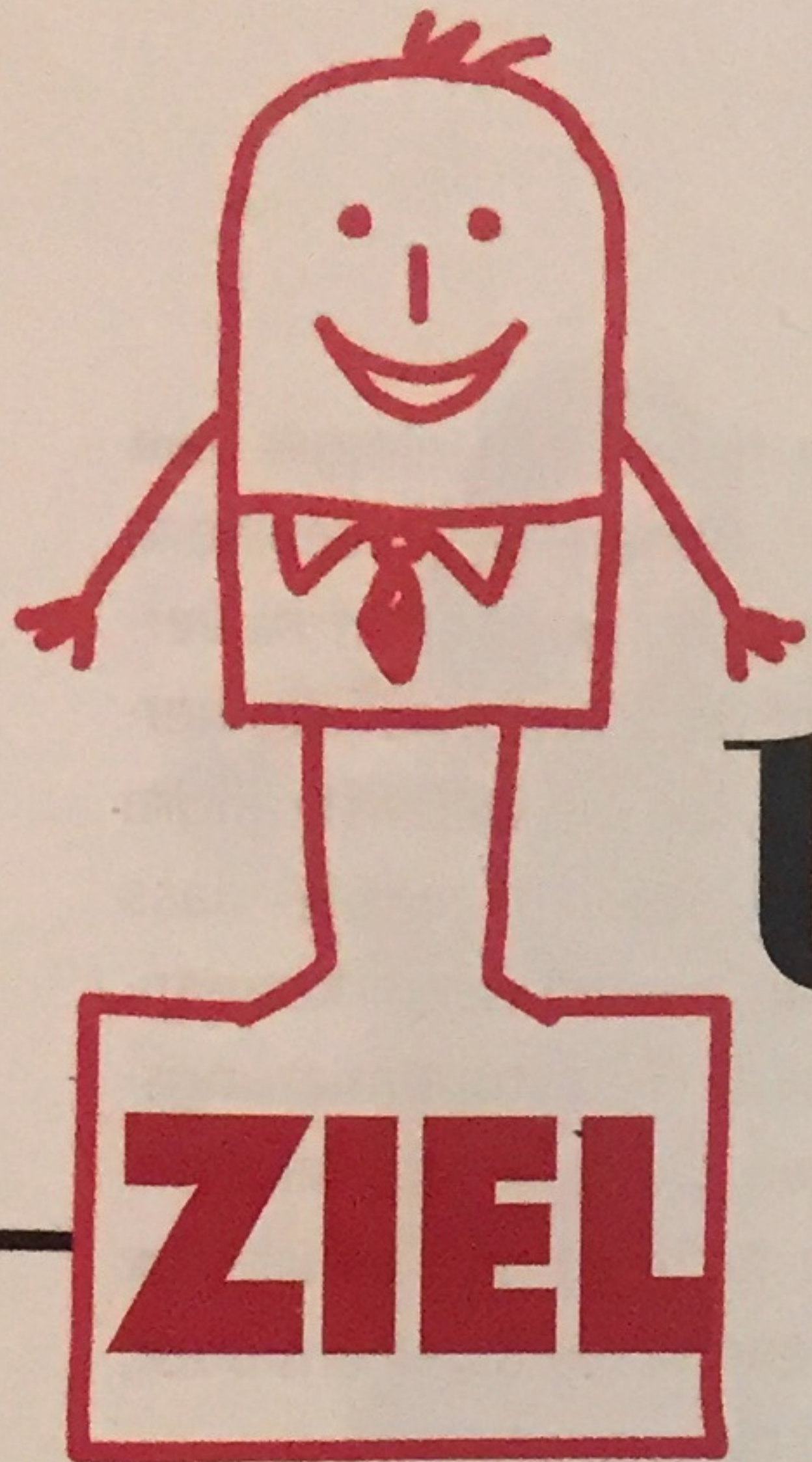
Um das Kind beim Namen zu nennen: ich bin zu dick. Blad, wie der Wiener sagt. 15 Kilo sollten weg, damit die Hosen nicht mehr zwicken und die Sakkos wieder passen. Und weil Verzicht überhaupt nicht meins ist, führt nur ein Weg da hin: Kalorienzufuhr sanft reduzieren und verbessern (NEIN zu Junkfood, JA zu Obst und Gemüse), Kalorienverbrauch deutlich erhöhen. Bewegung, Sport, Muskelaufbau, das ganze Programm. Hat schon einmal geklappt (minus 40 kg!), also weshalb jetzt nicht?!



Neues Jahr, neue Vorsätze. Warum auch nicht? Zwar geht es auch ohne, aber mit bekommt das Leben einen neuen Kick. Und: Wer den Wunsch verspürt, das eigene Leben in neue Bahnen zu lenken, wird diesem ohnedies nachgehen wollen. Egal, ob jetzt gleich oder unter dem Jahr. Denn er hat ein Ziel vor Augen, das ihn vermutlich schon länger gedanklich umtreibt.

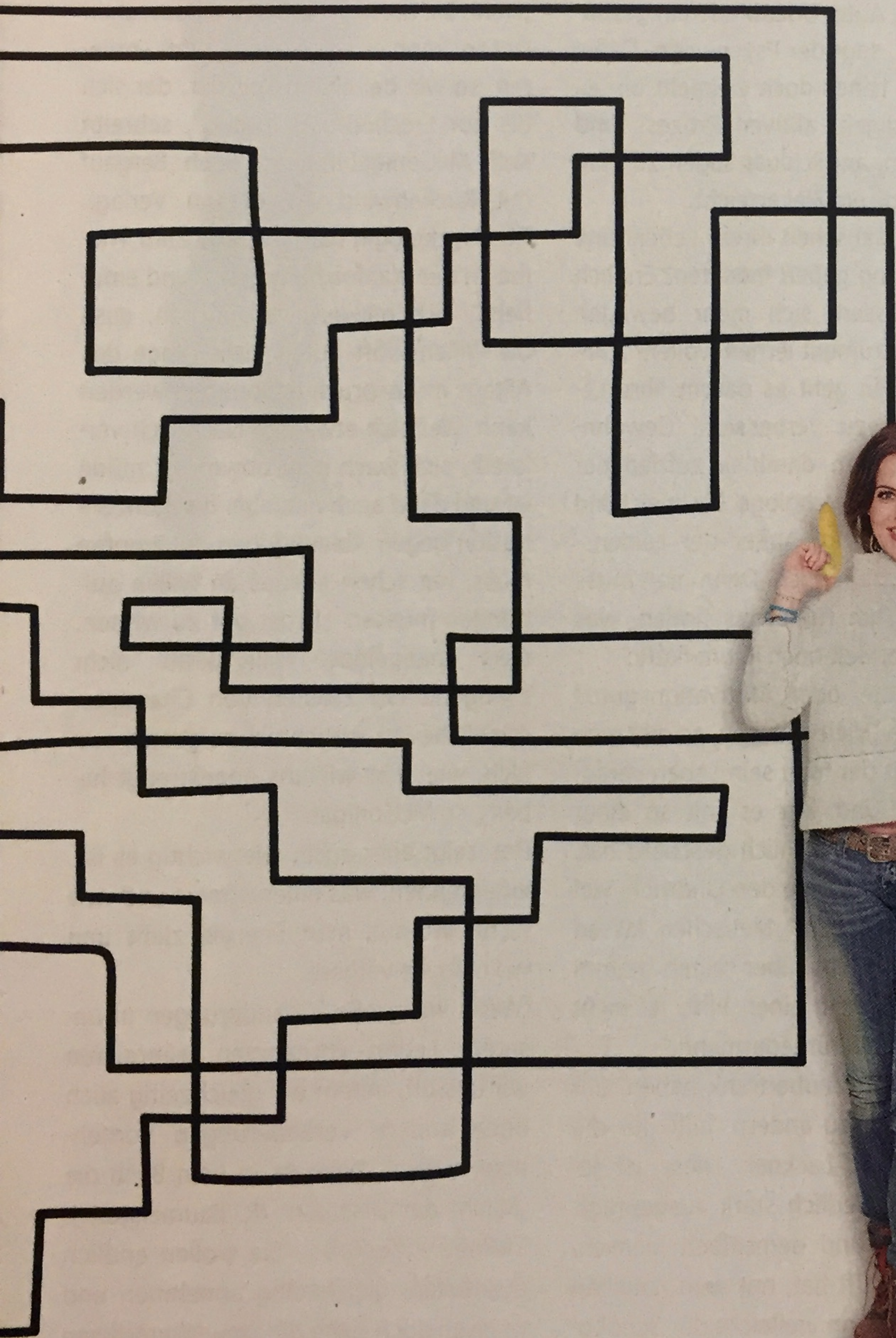
Wie erreicht man Ziele am besten? Wie steht die Chance, sie umzusetzen, wenn man bereits öfter daran gescheitert ist? Gibt es Mittel, Wege und Hilfen, um erfolgreich zu sein? Anruf beim Wirtschaftspsychologen und Persönlichkeitscoach Alfred Lackner:





unser Leben!

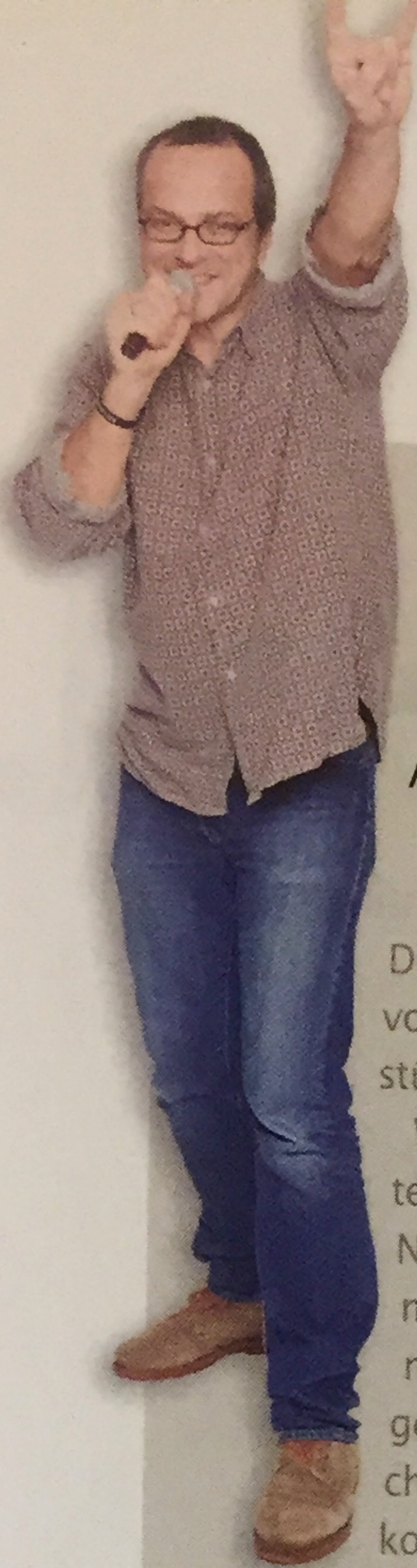
von annemarie josef



Banana-Blues

Barbara Reiter

Irgendwo hab ich einmal gelesen, dass man Schokolade gern bei schlechter Laune isst, Chips gegen Frust und beides zusammen, wenn das Leben eine Krise ist. So gesehen muss mein Leben eine Dauer-Krise sein – was ich vehement verneine. Chaotisch vielleicht, aber ... das ist eine andere Geschichte. Fakt ist: Ich liebe Chips, ich liebe Schokolade – und manchmal esse ich eines nach dem anderen und freue mich. Aber dann? Kommt das schlechte Gewissen und der Vorsatz, es nie wieder zu tun. Vor allem, weil ein Philosoph namens Feuerbach einmal gesagt hat: „Der Mensch ist, was er isst.“ So gesehen bin ich ein Kartoffelchip, ein Schokostück und manchmal eine Schoko-Kartoffel. Weil ich nicht irgendwann so aussehen und außerdem lange leben will, muss sich etwas ändern. Ich möchte gesunde Ernährung lieben lernen. Die Frage ist nur: Wie? Daran werde ich in den nächsten Monaten genug zu knabbern haben.



Let There Be Rock!

Andreas Russ-Bovelino

Die Idee des Chefs, so hervorragend sie natürlich war, stürzte mich in ein Dilemma:

Was will ich in den nächsten Monaten erreichen? Nichts, leider. Und auf keinen Fall etwas, das ich nicht schon in den vergangenen Monaten nicht erreichen wollte. Die Wochenkonferenzen, in denen die

Kollegen ihre Ideen beschrieben – abnehmen, zunehmen, Klavierspielen lernen – wurden zum Albtraum. „Andreas?“ – „Ja, läuft schon.“ – „Kannst ein bissl konkreter ...?“ – „Noch nicht.“ – „Nächste Woche?“ – „Sicher.“ ... Dann kam der Anruf eines Freundes. Ob er meinen alten Marshall-Verstärker, den sein Neffe sich ausgeborgt hatte, zu mir nach Hause bringen oder im Proberaum lassen soll ... Und jetzt sind wir also wieder da. Lärmisolierter Keller, einmal die Woche. Der Geruch, das sanfte Brummen der Röhrenverstärker, das warme Dosenbier – das hat schon was. Wir plagen uns mit alten Songs, die wir in den 90ern im WUK, in der Arena, Szene, Chelsea, B72 und so gespielt haben. Bevor ernsthafte Berufe uns vom Wesentlichen abzulenken begannen. Das Ziel: Ein Gig in einer unserer alten Wirkungsstätten. Mit der alten Band: „Shoot The Dog“. Warum? Weil wir's noch können. Oder vielleicht, weil wir wissen wollen, ob ...

„Ziele können gefährlich sein. Wer zu zielorientiert lebt, vergisst zu leben.“ Das sitzt, so gesehen können sich jetzt alle gleich wieder zurücklehnen, noch ein paar Kekse essen, Bewegungsmuffel bleiben, sich treiben lassen.

So einfach ist es dann aber doch wieder nicht. Lackner: „Viele Menschen packen ihr Leben in Vorstellungen und Pläne, in ein Konstrukt von etwas, das nicht von innen heraus kommt, sondern Paradigmen entspricht. Sie wollen Kinder, Karriere, Haus, Auto, Urlaub und ein gesundes Leben“, sagt der Psychologe. Dabei gehe es im Leben doch vielmehr um einen lebendigen, aktiven Prozess und nicht darum, am Schluss sagen zu können: Ich habe ein Ziel erreicht.

Und wenn Menschen ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten? Endlich gesünder essen, sich mehr bewegen oder ein Instrument lernen wollen? „Diesen Menschen geht es darum, ihre Lebensqualität zu verbessern, Gewohnheiten zu ändern, damit sie zufriedener sind“, erklärt Psychologe Lackner. Und das ist schwierig. Außer der Leidensdruck ist extrem hoch. Denn man muss Zeit und Raum für etwas finden, was bisher weder Zeit noch Raum hatte.

Glaubenssätze oder Motivationsgurus helfen nicht. „Viele glauben, es gibt eine Technik, mit der man sein Leben verändern kann. Und wer es mit so einer Technik dann tatsächlich geschafft hat, vermittelt auch gerne den Eindruck, viel geleistet zu haben.“ Menschen lassen sich jedoch nicht über einen Kamm scheren. Was dem einen hilft, ist nicht das Allheilmittel für jedermann.

„Da wir keinen Zaubertrank haben, um Gewohnheiten zu ändern, hilft nur die Disziplin“, sagt Lackner. Diese ist jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt, auch bei ein und demselben Mensch. Wer es geschafft hat, mit dem Rauchen aufzuhören, kann vielleicht der Schokolade nicht widerstehen.

Die ungeliebte Willenskraft und die ver-

pönte Disziplin haben seit einiger Zeit wieder einen höheren Stellenwert, wenn es darum geht, sein Leben zu verändern. Seitdem die Hirnforschung herausgefunden hat, wo die Willenskraft im Gehirn sitzt und Studien zeigen, dass wir diese sogar beeinflussen können, scheint eine neue Selbstoptimierungswelle losgetreten. Doch zu viel Selbstregulation ist gar nicht so gut, gleicht sie doch quasi einem Muskel, der ermüdet, wenn er zu viel benutzt wird.

„Wenn Sie diesen Muskel nicht ausruhen lassen, kann er seine ganze Kraft verlieren, so wie bei einem Sportler, der sich bis zur Erschöpfung fordert“, schreibt Kelly McGonigal in ihrem Buch „Bergauf mit Rückenwind“ (Goldmann Verlag). Die Psychologin hält Vorträge zum Thema an der Stanford University und empfiehlt, sich bewusst zu machen, dass die Willenskraft durch viele Dinge des Alltags in Anspruch genommen werden kann. Wer sich etwa den Nachtschrank verknüpft, sich wach hält, obwohl er müde ist und dann auch noch bei der Konzentration gegen Ablenkungen ankämpfen muss, hat schon einiges an Willen aufbringen müssen. „Es ist gut zu wissen, dass mangelnde Willenskraft nicht zwingend ein Zeichen von Charakterchwäche ist; manchmal zeigt sich einfach, wie sehr wir uns angestrengt haben“, so McGonigal.

Das zeigt aber auch, wie wichtig es ist, zu erkennen, was einen stresst und was nicht. Woraus man Energie zieht und wo man sie verliert.

„Wenn wir große Veränderungen in unserem Leben vornehmen, sabotieren wir uns oft, indem wir gleichzeitig auch noch andere Veränderungen vornehmen wollen“, heißt es in dem Buch die „Macht der Disziplin“ (R. Baumeister, J. Tierney / Campus). Sie wollen endlich ausmisten, gleichzeitig abnehmen und müssen auch noch die Steuerunterlagen nachreichen? „Da unsere Willenskraft begrenzt ist, konkurrieren die



Von null auf hundert

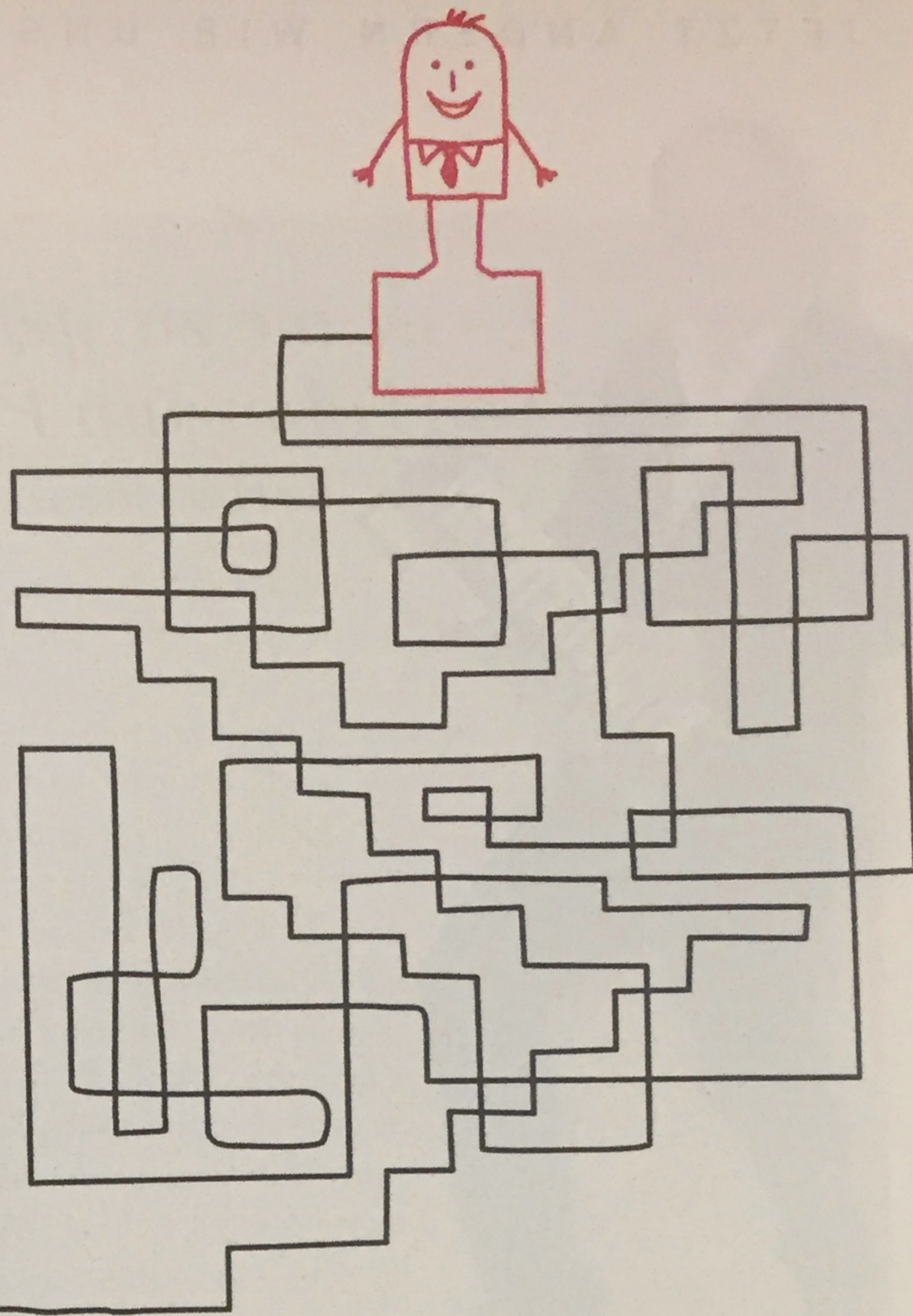
Annemarie Josef

Ich will wieder Autofahren. Richtig gelesen, die Betonung liegt auf wieder. Den Führerschein habe ich schon und Fahrpraxis gibt es zuhauf – liegt allerdings schon viele Jahre zurück. Wer das Auto als ständigen Begleiter um sich hat, wird vermutlich nicht verstehen, wo das Problem ist.

Einsteigen und losfahren, soll sie doch einfach machen. Nur leider, so einfach ist das nicht. Nicht für mich.

Was ist passiert? Eigentlich nichts Schlimmes. Was als Autokarriere in der

Kleinstadt durchaus erfolgreich war, scheiterte nach und nach beim Umzug in die Großstadt. In München wurde die Fahrt mit Öffis und Fahrrad Alltag. Später, mit meinem neuen Leben in Wien, wurde ich dann endgültig zur Beifahrerin. Der Gürtel, die Nordbrücke, die fiese Südosttangente – nichts für mich. Und ich musste ja auch nicht. Reisen ging besser mit Flugzeug und Bahn, Mobilität in der Stadt war super mit Fahrrad, Öffis und Taxi. Wozu dann jetzt – nach 25 Jahren – wieder Autofahren? Mein Leben hat sich verändert. Weniger fliegen und weniger Taxi, dafür mehr Auto, Hund, Wald und Wiese. Zeit, endlich ins Familienauto einzusteigen und Gas zu geben ...



74. BALL DER PHARMACIE 2016

16. Jänner 2016, Hofburg, Einlass: 20.00 Uhr, Beginn 21.00 Uhr



GROSSE MITTERNACHTSSHOW „I DOLCI SIGNORI“ und MITTERNACHTSQUADRILLE

Topbands wie Carla Natascha und Salsa nonstop in der Latino Bar, Jazzklusiv und Carol Alston, Charly Hloch, dem großen Ballorchester Prof. Ortner und der BigBand der Gardemusik Wien, Disco.

Eintritt EUR 75,00
Studenten mit Ausweis EUR 32,00

Online-Ticketing,
Wochenend-Arrangements und
alle weiteren Informationen unter

www.pharmacieball.at

