

02.01.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Ranhalten mit den guten Vorsätzen

Moderator/in: *Noch ist das neue Jahr ganz jung: 2. Januar. Und trotzdem werden manche schon ein bisschen unruhig: Was wird aus den guten Vorsätzen, die ich am Silvestertag hatte? Falls ich welche hatte.*

Werde ich wirklich mehr Sport machen, weniger arbeiten, mich gesünder ernähren, mir einen neuen Job suchen, eine weitere Fremdsprache lernen oder öfter mal Spaziergehen?

Stellt sich die Frage: Was kann ich tun, damit meine guten Vorsätze Realität werden? Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Hast du als Pfarrer einen Tipp für uns?

Na, und ob: Ich selbst mach richtig gute Erfahrungen mit der 72-Stunden-Regel.

Die besagt: Wenn du dir was vorgenommen hast, musst du innerhalb von 72 Stunden einen ersten Schritt gehen. Dann hast du eine 90-prozentige Chance auf Erfolg. Wenn du länger wartest, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass es klappt, auf unter 10 Prozent.

Heißt konkret: Wenn ich mir an Silvester was vorgenommen habe, dann sollte ich allerspätestens morgen einen ersten konkreten Schritt machen: mir neue Sportschuhe kaufen, einen Ernährungsplan aufstellen, einen Sprachkurs besorgen oder direkt einen Spaziergang machen.

Woran liegt das denn, dass ein erster Schritt so wichtig ist?

Ein innerer Impuls verliert einfach seine Kraft, wenn erst mal nichts passiert. Ein Gedanke, der auch schon in der Bibel steht. Da heißt es: „Siehe, jetzt ist die willkommene Zeit!“ (2. Korinther 6,2)

Also: Jetzt anfangen und nicht mehr warten. Dann klappt das auch mit den guten Vorsätzen.