

Bericht in: StadtRundschau, 05.01.2012

Leben in Linz

Redaktion: linz.red@bezirksrundschau.com

StadtRundschau Linz Nr. 01, 05. Jänner 2012

Lolas Linz

von
Lola Stahl

lola.stahl@linz.red@bezirksrundschau.com



Beauty-Katastrophen

Das neue Jahr sollte entspannt beginnen. Mein Badezimmer verwandelte sich daher kurzerhand in ein privates Heim-Spa. Die neue Haarfarbe schön unter der Plastikhaube, in der Zwischenzeit Augenbrauen färben, eine Maske aufliegen und Maniküre mit rotem Lack. Als selbsternannte Beauty-Expertin hatte ich alles im Griff – dachte ich. Beim Ausspülen der neuen Farbe bekam ich einen Schock: Die Haare gingen ins Gelbliche. Igitt. Vor lauter Schreck vergaß ich auch noch, die Augenbrauen abzuspülen. An Deutlichkeit und Prägnanz standen meine Brauen denen von Bundespräsident Heinz Fischer in nichts nach. Und der frisch aufgetragene Lack auf meinen Nägeln glich der benutzten Eislaufbahn in Miniatur-Format: überall Schliren, Kerben und Streifen. Meine geschäftlichen Termine werde ich nächste Woche wohl canceln müssen. Und nächstes Mal darf wieder der Profi ran.

Schnäppchen

Samtweich

wird die Haut durch Badesalz aus dem Toten Meer. Die Winteredition von Dermasel duftet nach Bratapfel, Zimtstern oder Marzipan. Gesehen in der Wasser-Apotheke am Hauptplatz. Preis: 3,95 Euro



Wie man gute Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umsetzt

Diese Tipps helfen dabei, gute Vorsätze auch zu verwirklichen

Mit dem Rauchen aufhören, sich gesünder ernähren oder mehr Sport treiben: Viele nutzen den Jahreswechsel für gute Vorsätze. Doch dabei bleibt es dann auch oft.

OO (bb). Warum gute Vorsätze oft nicht in die Realität umgesetzt werden, weiß die Linzer Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl. „Vorsätze geraten nach der Silvesternacht meist schnell in Vergessenheit.“ Nur wenn die Motivation für Veränderungen von innen heraus kommt, besteht die Chance, dass diese verwirklicht werden. Mit den folgenden Tipps können Vorsätze leichter in die Tat umgesetzt werden.

Konkrete Ziele formulieren

Damit Neujahrsvorsätze Realität werden, ist es wichtig, konkrete Ziele zu formulieren. „Der Vorsatz ‚Ich höre mit dem Rauchen auf‘ ist kein Ziel. Ziele bleiben dann im Gedächtnis, wenn man sie positiv formuliert“, so Schirl. Für den Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, heißt das beispielsweise: „Ich bin fit und gesund!“

99 Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, fragen Sie sich, welcher Sinn mit dem Ziel verbunden ist.

CHRISTA SCHIRL, PSYCHOLOGIN

Die Psychologin rät: „Wer seinen Vorsatz umsetzen möchte, sollte sich überlegen, was genau erreicht werden soll und bis wann. Dieses Ziel formuliert man dann idealerweise in einem einzigen, klaren Satz.“ Ein Beispiel: „Abnehmen“ als Vorsatz reicht im Normalfall nicht aus. Es sollte ein eindeutiges Ziel

gesetzt werden – zum Beispiel, bis wann möchte ich welches Gewicht erreicht haben. Damit man dieses Ziel dann nicht aus den Augen verliert, kann es hilfreich sein, sich das Ziel aufzuschreiben oder sich ein Symbol für das Ziel zu suchen – zum Beispiel ein selbst gemaltes Bild.

Realistisch bleiben

„Ein Grund, warum es mit den Neujahrsvorsätzen häufig nicht klappt, ist, dass zu große und zu unrealistische Ziele gesetzt werden“, so die Psychologin. Aus einem Sportmuffel kann in wenigen Wochen kein Spitzensportler werden. In diesem Fall ist das Scheitern

bereits vorprogrammiert. Man sollte also unbedingt realistisch bleiben und sich nur Dinge vornehmen, die man auch wirklich bewältigen kann. In diesem Sinne ist es ratsam, ein großes Ziel auf kleinere Teilergebnisse herunterzubrechen. So kann man die kleinen Erfolge genießen und hat auch die nötige Motivation, weiter am Ball zu bleiben. Um die angestrebten Veränderungen zu verwirklichen braucht es jedenfalls viel Durchhaltevermögen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man kleine Schritte macht und nicht gleich aufgibt – dann klappt es auch mit den Neujahrsvorsätzen.



Wer abnehmen möchte, sollte sich genau vornehmen, wie viel. Wichtig dabei ist, dass das Ziel realistisch erreichbar ist. Foto: Bernd Lohrey/Fotolia