

Wie es gelingt, Vorsätze umzusetzen

Neue Studie der WU Wien erforscht die Hintergründe.

Der Jänner ist traditioneller Höhepunkt der Das-nehme-ich-mir-vor-Saison. Das Problem dabei: Es liegt an einem selbst, die Vorsätze auch umzusetzen. Selbstbeherrschung, die Fähigkeit, unmittelbaren Versuchungen zu widerstehen, und sich auf langfristige Ziele zu konzentrieren ist dazu der Schlüssel. So weit, so bekannt.

Michail Kokkoris, Professor vom Institute for Marketing and Consumer Research der WU Wien, fand gemeinsam mit Olga Stavrova und Tila Pronk (Universität Tilburg) heraus, dass Menschen mit höherer Selbstbeherrschung ihre Ziele erreichen. Wenig überraschend. Doch interessant ist der Grund dahinter: Es gelingt ihnen besser, weil sie sich Ziele setzen, die ihr wahres Selbst widerspiegeln. Ziele, die mit dem übereinstimmen, was sie wirklich sind, formuliert Kokkoris. Und eben nicht Ziele, die andere erwarten oder die sozial erwünscht seien.

Anders gesagt: Menschen mit höherer Selbstbeherrschung haben nicht nur strikte Gewohnheiten und geben Versuchungen weniger leicht nach. Sondern sie wählen auch ihre Ziele anders aus – sie hören offenbar mehr auf sich selbst und in sich hinein und lassen sich weniger davon beeinflussen und beeindrucken, was andere (über sie) denken und (von ihnen) erwarten. (red.)