

Bleiben Sie Ihren guten Vorsätzen treu?

Zu Beginn des neuen Jahres sind sie wieder weit verbreitet: beste Absichten, gezielte Pläne, tolle Schwüre. Nur: Es ist gar nicht so leicht, seine Ziele konsequent zu verfolgen. Vor allem dann nicht, wenn's unbequem und beschwerlich wird. Ob Sie Ihre guten Vorsätze gleich wieder vergessen oder aber unbeirrt in die Tat umsetzen, verrät Ihnen unser neuer Psychotest.

1. Welches geflügelte Wort gefällt Ihnen besser?
 - A Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel
 - B Schmiede das Eisen, solange es heiß ist
 - C Aller Anfang ist schwer

2. Lassen Sie sich von anderen leicht beeinflussen?
 - A Nein – ich weiß, was ich will
 - B Ja – ich habe keinen starken Willen
 - C Das kommt auf mein Gegenüber und auf die Situation ab

3. Welchen guten Vorsatz halten Sie für wichtiger?
 - A Das Leben leichter nehmen
 - B Eine schlechte Angewohnheit ablegen
 - C Gesünder leben

4. Wann essen Sie mehr – alleine oder zusammen mit anderen?
 - A Alleine – aus Langeweile oder Einsamkeit
 - B Ich glaube, in Gesellschaft
 - C Mein Appetit ist von der Situation weitgehend unabhängig

5. Neigen Sie zu Stimmungsschwankungen?
 - A Nein – ich bin ziemlich ausgeglichen
 - B Nur bei entsprechenden Anlässen
 - C Ja – häufig auch ohne Grund

6. Machen Sie regelmäßig Gymnastik oder treiben Sie Sport?
 - A Ja – das macht mir viel Spaß
 - B Nein – dazu habe ich zu wenig Zeit
 - C Nicht regelmäßig, aber gelegentlich

7. Sie bekommen eine Mail von einem guten Bekannten. Wann antworten Sie gewöhnlich?
 - A Möglichst sofort
 - B Ein, zwei Tage dauert's schon
 - C Nach mehreren Tagen – oder ich vergesse es ganz

8. Ein Fernsehabend. Knabbern Sie dabei Chips, Nüsse, Süßigkeiten?
 - A Ja – das ist eine liebe Gewohnheit von mir
 - B Gelegentlich
 - C Überhaupt nicht – oder ganz selten

Testauswertung

Frage	Testpunkte		
	A	B	C
1	3	6	1
2	6	0	3
3	1	6	3
4	0	3	6
5	6	3	0
6	6	0	3
7	6	3	0
8	0	3	6

Ihre Gesamtpunktzahl:

Bis 16 Punkte

Vermutlich haben Sie sich fürs neue Jahr einiges vorgenommen. Doch wahrscheinlich wird Ihr anfänglicher Schwung schon nach einigen Tagen „versanden“ – trotz bester Absichten. Warum? Einerseits haben Sie möglicherweise Ihre Ziele etwas zu hoch gesteckt und andererseits Ihre Entschlüsse nur halbherzig gefasst. Zudem sind Sie recht bequem und beeinflussbar. Deshalb resignieren Sie schnell, wenn's mal schwierig wird. Immerhin: Zumindest ist ja schon der gute Wille vorhanden. **Psychologischer Rat:** Planen Sie Ihre guten Vorsätze systematischer, setzen Sie sich klarere Ziele. Schließen Sie mit Angehörigen und Freunden Wetten ab – und führen sie über Ihre Fortschritte ein schriftliches Protokoll. So halten Sie länger durch.

17 bis 34 Punkte

Sie wissen, wie schwer es ist, gute Vorsätze durchzuhalten. Deswegen sind Sie von vornherein vorsichtig mit den Erwartungen, die Sie an sich selbst stellen. Ob es Ihnen dann gelingt, Ihre Pläne und Absichten bis zum Ziel zu verfolgen, lässt sich bei Ihnen nicht genau vorhersagen. Entscheidend ist, wie wichtig Ihnen ein Vorsatz ist. Wenn Ihnen aber Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen den Rücken stärken, kann es Ihnen durchaus gelingen, auch schwierigere Vorhaben in die Tat umzusetzen (z. B. das Rauchen aufzugeben oder abzunehmen). **Psychologischer Rat:** Nehmen Sie die gut gemeinte Unterstützung Ihrer Mitwelt an. Ihre Willenskraft benötigt nur einen kleinen „Kick“, um Ihre Pläne erfolgreich umzusetzen.

Ab 35 Punkte

Gute Vorsätze sind für Sie keine leeren Versprechungen, mit denen Sie sich selbst (und anderen) Sand in die Augen streuen. Haben Sie einmal einen Entschluss gefasst, so ist das für Sie eine klare Richtschnur, an der Sie Ihr Leben orientieren. Trotzdem werden Sie gelegentlich einem Vorsatz untreu – schließlich sind Sie ja auch nur ein Mensch. Eine solche Inkonsequenz empfinden Sie dann als herben Misserfolg. Warum so streng mit sich selbst? Bei Ihrem beachtlichen Durchhaltevermögen sollten Sie mit Ihrer eigenen Person etwas wohlwollender umgehen. **Psychologischer Rat:** Betrachten Sie Ihre guten Vorsätze nicht als „Prüfung“, die Sie um jeden Preis bestehen müssen. Gerade weil Sie so perfekt sind, können Sie Ihre Ziele lockerer angehen.