



Monatsbrief Dezember 2006 antros consulting, beat brühlhart Gedanken, Ideen und Impulse für Führungskräfte

Von Vorsätzen und Zielen

Weihnachtszeit, Jahreswechsel. Wahrscheinlich werden zu keinem Zeitpunkt so viele Vorsätze gefasst und Ziele gesteckt, wie in den nächsten Tagen.

In der Psychologie ist ein Vorsatz „die Absicht, in einer bestimmten Situation ein bestimmtes Verhalten auszuführen“. Ein Vorsatz hat also die Form „Wenn Situation X eintritt, werde ich Verhalten Y ausführen“. Lewin bezeichnet einen Vorsatz als *Vornahme*.

Im Gegensatz zum Vorsatz, der auch *Implementierungsintention* genannt wird, ist die *Zielintention* eine Absicht, ein bestimmtes Handlungsergebnis – oder dessen Folgen – zu erreichen. Eine Zielintention hat also die Form „Ich will Z erreichen“.

Und noch etwas mehr Psychologie: „Wenn eine Zielintention mit einer Implementierungsintention ausgestattet wird, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Handlungsinitiierung auch bei sehr kurzen Gelegenheiten, unter kognitiver Belastung oder unter Distress. Diese Wirkung wird auf eine erhöhte kognitive Aktivierung der Gelegenheiten sowie auf die Verknüpfung von Gelegenheit und Handlung zurückgeführt, welche die Implementierungsintention mit sich bringt“.

Nun, alles klar?

Was auch immer Gelehrte zu Vorsätzen sagen: ich habe damit aufgehört, schon lange. Weil Vorsätze heimtückisch sind. Sie kommen so ernsthaft-seriös daher. Wie oft habe ich mich selbst ertappt, dass ich mir durch einen Vorsatz zwar ernsthaft etwas vornehme, dessen Verwirklichung aber, das Handeln, also, in die Zukunft verschiebe. Und morgen ist bekanntlich nie. Kein Wunder, dass sich meine Vorsätze manchmal über Jahre nicht verändert haben.

Ich habe angefangen, das, was ich anders tun will, oder das, was ich verändern will, auch sofort, jetzt, zu tun, und habe fest gestellt, es funktioniert tatsächlich. Auf den Punkt gebracht: entscheide und handle *sofort* und höre auf, Vorsätze mir dir herum zu schleppen. Oder in Neudeutsch:

doe it or leave it.

Am Ende dieses Jahres ist es mir ein grosses Bedürfnis allen mit denen ich zusammenarbeiten durfte, allen, mit denen ich Kontakt haben durfte, beruflich, persönlich und privat, ganz herzlich zu danken. Dank ihnen allen ist 2006 für mich ein ganz tolles Jahr gewesen.

*Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen schöne Weihnachten,
ein gesegnetes neues Jahr, viel Erfolg, beste Gesundheit, viel
Lebensfreude – und vor allen Dingen Vertrauen ins Leben.*

Herzlichst

Ihr Beat Brühlhart