

## Bald wird wieder alles anders: Warum gute Vorsätze mehr schaden als nutzen

Veröffentlicht am: 30.03.2010, 10:46

Pressemitteilung von: //

Stuttgart, den 30. März 2010: Es genügt ein Blick auf das Cover einschlägiger Magazine und der gute Vorsatz steht: Diesen Sommer schafft man es zur Traumfigur. Man entsagt der Völlerei, den Zigaretten und dem noch so bequemen Sofa vor dem Fernseher. Was vielversprechend beginnt, endet jedoch nichts selten im Desaster: 80 Prozent der guten Vorsätze platzen wie Seifenblasen. Zwei Drittel der Deutschen sind fest entschlossen, in den Kilo-Kampf zu ziehen um am Strand eine gute Figur zu machen. Dennoch geben 80 Prozent ihre guten Vorsätze nach kurzer Zeit wieder auf. Den Grund hierfür kennt die Diplom- Psychologin Kathrin Springer ganz genau: "Wir nehmen uns schlicht und ergreifend zu viel vor und verfallen dem Falsche-Hoffnung-Syndrom." Was man jahrelang faul hat schleifen lassen, soll nun innerhalb kürzester Zeit wieder gut gemacht werden. Statt der wöchentlichen Joggingrunde muss es nun plötzlich die tägliche Selbstkasteiung um 6 Uhr früh sein. Feierliche Schwüre lassen einen spüren, wie gut es sich anfühlt, besser werden zu wollen. Das Problem: Solche Vorsätze klingen toll, funktionieren jedoch nie. "Wer Erfolg haben möchte, sollte auf bescheidene und belohnende Rituale setzen", sagt Kathrin Springer. Es ist eben deutlich realistischer, sich nach der wöchentlichen Joggingrunde durch den Park mit etwas Besonderem zu belohnen, als den Vorsatz zu fassen, nach dem täglichen Sprint am Knäckebrötchen zu mümmeln. "Selbst kleine Erfolge geben uns die Gewissheit und die Motivation, uns tatsächlich zum Besseren ändern zu können." Wer Erfolg haben möchte, muss seine Vorsätze also belohnen und auch positiv formulieren. Mit dem Satz "Ich möchte am Strand nicht dick aussehen" kann das Unterbewusstsein nur wenig anfangen und merkt sich "Ich möchte am Strand dick aussehen". Die innere Stimme wird von nun an zuverlässig alles daran setzen, dass dieser fatale "Wunsch" auch Wirklichkeit wird. Wer dagegen konkret und positiv äußert, dass er in "Kleidergröße 38" passen will, kann nicht fehlgeleitet werden und hat eine echte Chance, sein Ziel in die Tat umzusetzen. Zu guter Letzt wird ein Vorsatz nur dann funktionieren, wenn dabei eigene Ziele verfolgt werden. Viele Menschen scheitern auch deshalb an ihren Vorsätzen, weil es gar nicht ihre eigenen sind. "Wer dem Partner zuliebe zur Sportskanone werden möchte, sich selbst aber vielmehr als Genussmensch versteht, der muss scheitern." weiß Diplom-Psychologin Kathrin Springer. 2.508 Zeichen mit Leerzeichen Abdruck frei Beleg erwünscht Über Kathrin Springer Kathrin Springer ist Diplom-Psychologin, Kinesiologin und NLP-Master. In Coachings, Trainings und Vorträgen vermittelt sie Managern und Leistungssportlern, wie man sich Ziele setzt und diese spielend erreicht. Ihr neues Buch "Der Schlüssel zum Unterbewusstsein" ist ab April 2010 im Buchhandel erhältlich. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne ein Rezensionsexemplar zu. Weitere Informationen finden Sie unter [www.kathrinspringer.de](http://www.kathrinspringer.de) Ansprechpartner für Presseanfragen Kathrin Springer Isolde-Kurz-Straße 53 70619 Stuttgart Telefon: +49 -176-10192005 Mail: [kontakt@kathrinspringer.de](mailto:kontakt@kathrinspringer.de) Daten zur Buchpublikation: Titel: "Der Schlüssel zum Unterbewusstsein. Aktiviere deinen verborgenen Schatz!" Autorin: Kathrin Emely Springer ISBN: 978-3-938396-41-4 Hardcover: ca. 130 Seiten Preis: 12,95 Euro Verlag: mankau-Verlag

---

## Pressekontakt

,  
Telefon:  
E-Mail:  
Website:

## Firmenportrait

### Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>