

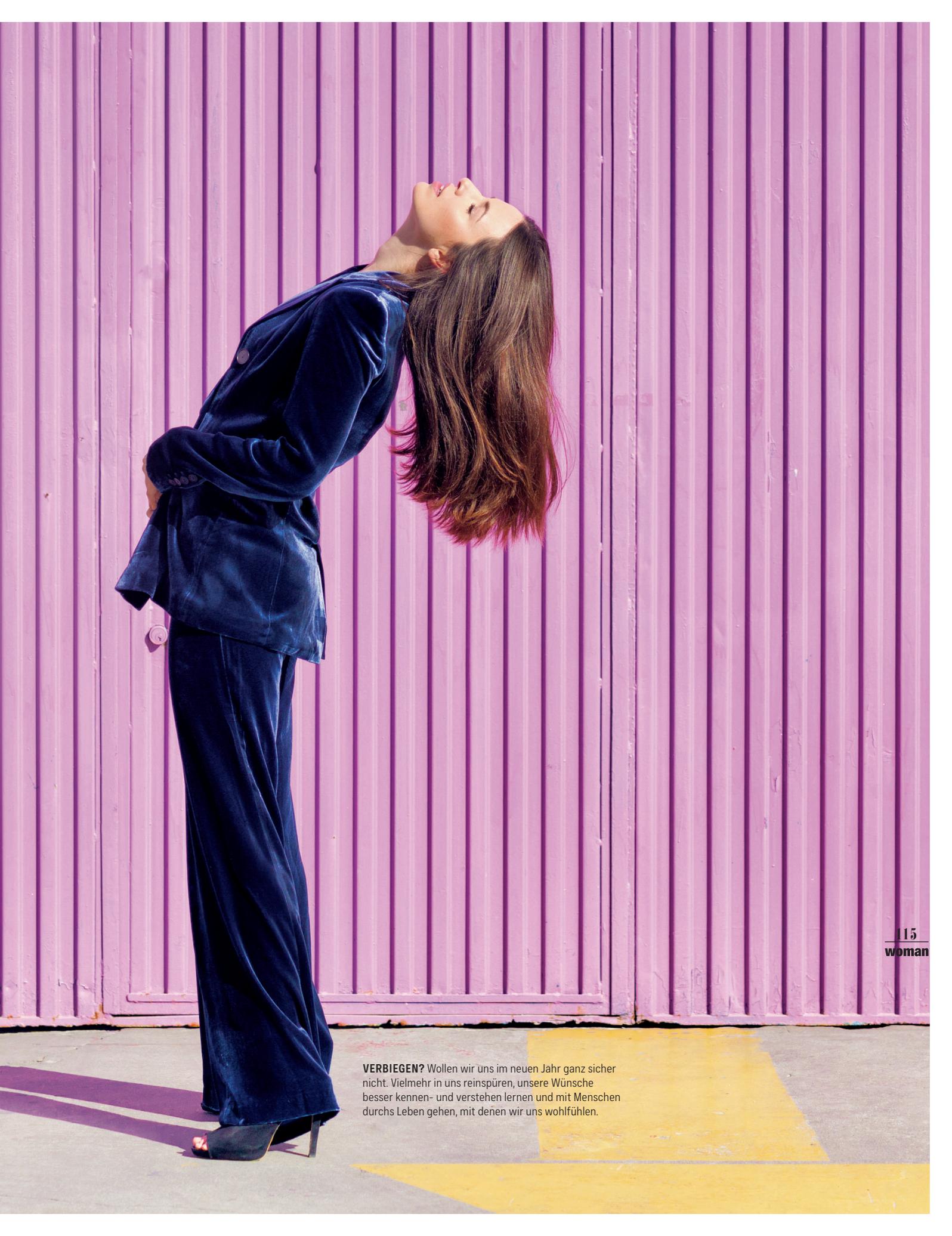
# KÖRPER & SEELE

---

# 12

# WIRKLICH WICHTIGE ZIELE

Neues Jahr, neue Vorsätze? 2023 wollen wir uns vornehmen, **WAS WIRKLICH GUTTUT**. Darunter: Neinsagen lernen, Freundschaften stärken, unsere Bedürfnisse spüren und die innere Stimme auch mal hinterfragen. Gemeinsam mit einer Expertin sprechen wir über Vorhaben, an denen wir wachsen.



**VERBIEGEN?** Wollen wir uns im neuen Jahr ganz sicher nicht. Vielmehr in uns reinspüren, unsere Wünsche besser kennen- und verstehen lernen und mit Menschen durchs Leben gehen, mit denen wir uns wohlfühlen.

## 1

FÜR FRAUENRECHTE  
EINSTEHEN

Sexistische Witze in der Bar, übergriffige Fragen beim Familienessen, abwertende Kommentare im Schwimmbad: Wenn wir 2023 mit Ungerechtigkeiten konfrontiert werden, wissen wir uns zu wehren, indem wir für Frauenrechte eintreten. Wie eloquentes Kontern in ermüdenden Diskussionen gelingen kann? „Zum einen ist es natürlich wichtig, den eigenen Standpunkt zu kennen, denn umso klarer kann ich diesen auch nach außen vertreten“, weiß Christine Hoffmann. Die Psychologin rät außerdem, sich im Vorhinein zu fragen: Was ist das Ziel von solchen Gesprächen? „Man kann kaum erwarten, dass jemand nach einer Diskussion Glaubenssätze verändert, die diese Person 50 Jahre lang vertreten hat.“ Deshalb sollte man sich vorab lieber gleich den Druck nehmen, jemanden umerziehen zu wollen. Aber: Klein beigeben wollen wir deshalb nicht, sondern unseren Standpunkt vertreten.

Ein hilfreicher Vorsatz ist in diesem Zusammenhang, **an seiner Schlagfertigkeit zu arbeiten**. Das gilt vor allem für Personen, die eher konfliktscheu sind. „Gut ist es, den Erste-Hilfe-Koffer mit Strategien zu füllen, die ich in Diskussionen einsetzen kann“, empfiehlt Hoffmann. Nachzufragen: „Was genau meinst du denn damit?“ Oder: „Welche Erfahrungen hast du gemacht, dass du das glaubst?“ Das kann dem Gegenüber meist den Wind aus den Segeln nehmen. Denn „oft sind frauenfeindliche Parolen nicht sehr durchdacht“, weiß die Expertin. „Wenn wir den Ball zurückspielen, muss sich das Gegenüber Gedanken machen.“

## 2

## NEINSAGEN LERNEN

„Wichtig ist, zu erkennen: Es ist nie zu spät, Grenzen zu setzen“, ermutigt Christine Hoffmann. „Auch wenn ich zuerst Ja gesagt habe und anschließend erkenne, dass das meine Grenzen übersteigt, kann ich es im Nachhinein korrigieren.“ Warum es gerade Frauen oft schwerfällt, Nein zu sagen? Das hänge unter anderem mit der Sozialisierung zusammen: „Zum einen liegt es daran, dass wir mit dem **Grundbedürfnis, von anderen gemocht zu werden**, geboren werden. Gleichzeitig wird Neinsagen in unserer Kultur mit Egoismus gleichgesetzt. Gerade Mädchen werden oft noch dahingehend erzogen, dass sie lieb sein und Ja sagen sollen, auch wenn sie eigentlich keine Lust haben“, kennt die Expertin die Hintergründe. Die Folge: Die eigenen Bedürfnisse treten in den Hintergrund. „Wenn wir sie im inneren Selbstdialog nicht wichtig nehmen, dann verbarrikadieren wir diese Gefühle und spüren sie in Zukunft weniger.“ Heißt auch: Wer oft zu anderen Ja sagt, sagt im Umkehrschluss häufig Nein zu sich selbst. Was helfen kann, wieder mehr zu seiner inneren Stimme zu finden? Neinsagen im Alltag zu üben. Denn je mehr Raum wir unseren Grenzen geben, desto häufiger spüren wir sie auch. Hoffmann rät: „Hilfreich ist, sich zu fragen: In welchen Situationen würde ich gerne Nein sagen, und warum schaffe ich es nicht? Was steckt dahinter?“ Relevant sei auch, sich vor Augen zu führen, dass es nicht bedeutet, andere nicht ernst oder wichtig zu nehmen, wenn man etwas ablehnt. Im Gegenteil: „Wenn ich eigentlich keine Ressourcen für ein Treffen habe, aber trotzdem hinsetze, wird mein Gegenüber auch nicht die gewünschte Aufmerksamkeit erhalten.“

## 3

SOZIALE BEZIEHUNGEN  
STÄRKEN

Mit anderen Menschen verbunden zu sein, ist eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse. Gerade deshalb sind Freundschaften unersetzlich – in jedem Alter. Studien zeigen, dass sie sich sogar positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Dabei spielt es laut kanadischen Forscher:innen eine Rolle, **wie oft wir unsere Freund:innen sehen**: Proband:innen, die ihre Kontakte oft persönlich trafen und nicht nur mit ihnen telefonierten oder chatteten, waren insgesamt zufriedener. Ein Punkt, wie wir unsere sozialen Beziehungen stärken können, ist demnach, sich persönlich zu treffen. Und zwar nicht nur zu innigen Gesprächen, sondern auch für lockere Unternehmungen, rät Hoffmann. „Wichtig ist natürlich auch die Qualität der Beziehung. Wenn wir uns Menschen wie zwei Kreise vorstellen, dann sollten sich diese irgendwo überlapfen.“ Trotzdem sollte jeder unabhängig voneinander auch noch eigene Interessen haben. Sonst wird es toxisch, warnt die Expertin. Das gelte für Liebesbeziehungen ebenso wie für Freundschaften. „In der Psychologie nennt man das auch die Fähigkeit zur Differenzierung – sich dessen bewusst zu sein, dass es noch immer zwei unterschiedliche Persönlichkeiten sind.“ Was in einer gesunden sozialen Beziehung darüber hinaus nicht fehlen darf, ist gegenseitige Wertschätzung. Wer sich dessen bewusst wird, kann gezielt daran arbeiten. Psychologin Hoffmann empfiehlt, zu reflektieren: „Wer sind meine wichtigsten Beziehungen, und was will ich für diese tun?“



# 4

## FREUNDSCHAFTEN AUFBAUEN

Während wir in der Schulzeit oder im Studium ganz einfach Freunde finden, wird es im Erwachsenenalter immer schwieriger. Dabei bleiben Freundschaften unser Leben lang wichtig für uns, sagt Christine Hoffmann. „Es heißt: Man braucht fünf Menschen, zu denen man innige Vertrauensbeziehungen hat.“ Da könne aber auch schon die Mama, Schwester oder der beziehungsweise die Partner:in dabei sein. Im Lauf des Lebens verändern sich Freundschaften bei den meisten – und werden weniger. Im Idealfall entwickeln sich dafür neue. Nur: Zufällig passiert das nicht. **Beziehungen basieren auf gemeinsamen Erfahrungen.** „Wer neue Freund:innen finden will, muss dafür gezielt Energie investieren.“ Die Expertin rät, nicht zu wählerisch zu sein, wenn man sich einsam fühlt. „Wenn ich ein starkes Bedürfnis nach neuen Verbindungen habe, sollte ich nicht auf die perfekte Person warten, sondern mich auf unterschiedliche Menschen einlassen.“ Nicht in allem übereinzustimmen, könne den eigenen Horizont erweitern.

# 5

## ZEIT & RAUM FÜR SICH SCHAFFEN

Unser Körper ist ein sehr guter Feedback-Geber, ist Christine Hoffmann überzeugt. „Meistens spüren wir, wenn uns etwas zu viel ist und wir Zeit für uns brauchen.“ Trotzdem kann es zwischen vollen To-do-Listen passieren, dass genau dieses Bedürfnis zu kurz kommt. Vor allem Frauen ziehen hier aufgrund von Mental Load und Care Work oftmals den Kürzeren. Was folgt, ist bei vielen eine große Erschöpfung. Wie kommen wir da raus? Indem wir **uns selbst an erste Stelle setzen**, empfiehlt die Expertin. Im ersten Schritt müssen wir erkennen, dass wir das Zentrum unserer Welt sind. „Dann kann ich beobachten: Wie viel Zeit brauche ich für mich selbst? Und was mache ich dabei gerne?“ Diese Zeit sollte man sich so bewusst einplanen und priorisieren wie Termine mit anderen. Ob Journaling, Sport oder Spazierengehen, wichtig sei, dass es sich bei Me-Time um inputfreie Zeit handelt, in der ich den Blick nach innen richten kann. „Also auch keinen Podcast hören – denn dabei sind die Fühler wieder nach außen gerichtet“, gibt Hoffmann zu bedenken.

# 6

## MUTIGER WERDEN

In der Komfortzone ist es gemütlich, weil wir uns darin auskennen. Nur: Eine große Veränderung oder Weiterentwicklung findet darin nicht statt. Dafür müssen wir mutiger werden – und das können wir glücklicherweise trainieren. „Man spricht in diesem Zusammenhang von schamreduzierenden Mutproben“, erklärt Christine Hoffmann. Denn **fast alle unsere Ängste beziehen sich heutzutage auf Soziales.** „Wir haben laufend Angst davor, dass andere uns nicht mögen oder unsere Kompetenzen infrage stellen könnten.“ Phänomene wie das Hochstapler-Syndrom sind deshalb keine Seltenheit. Diesen irrationalen Befürchtungen können wir uns stellen, indem wir unsere Komfortzone verlassen. Das gelingt schon mit banalen Tätigkeiten, versichert die Expertin. „Allein Kaffee trinken oder essen zu gehen, kostet beispielsweise viele Überwindung, weil sie Angst davor haben, dass andere denken könnten: Oh, die ist allein und hat keine Freund:innen.“ Genau diese Dinge trotzdem zu unternehmen, könne uns zeigen, dass dabei nichts Schlimmes passiert. Auch in Situationen Nein zu sagen, in denen es keine wirklichen Konsequenzen hat – etwa nach der Beratung in einem Geschäft –, kann unseren Mutmuskel trainieren. Diese Übungen werden in der Verhaltenstherapie angewandt, weiß die Psychologin. Die Erfolgsquote ist hoch: „Wir speichern das positive Gefühl ab, und nächstes Mal fällt es uns bereits leichter.“ Langfristig wirkt das nicht nur befreiend, wir werden dadurch auch Schritt für Schritt mutiger und selbstbewusster. „Der Mensch lernt aus jeder Erfahrung.“

## 7

DAS BAUCHGEFÜHL  
HINTERFRAGEN

Innere Stimme, Intuition, Bauchgefühl: Es gibt einige Begriffe für das, was wir fühlen, wenn wir vor Entscheidungen stehen.

Für Christine Hoffmann ist diese Emotion allerdings nicht immer die einzig richtige Informationsquelle, um zu handeln. Sie bezieht sich dabei auf den amerikanischen Nobelpreisträger Daniel Kahneman: „Der renommierte Psychologe ist der Meinung, dass das Bauchgefühl oft nicht viel mehr aussagt, als dass wir uns in einer Situation wiedererkennen.“ Wenn wir zum Beispiel etwas erleben, das uns an eine frühere negative Erfahrung erinnert, würde unsere Intuition uns davon abraten. Dieser Impuls kann manchmal zwar klug sein, uns gleichzeitig aber auch einschränken. „Wenn ich schon einmal von einem hohen Baum gefallen bin, sagt mir mein Bauchgefühl vermutlich, ich sollte nie wieder raufkraxeln. Gleichzeitig würde ich so aber womöglich niemals herausfinden, dass ich eigentlich eine richtig gute Kletterin bin.“ Deshalb lohne es sich, neben schnellen Eingebungen **auch das langsame, reflektierende Denken zuzulassen** und die innere Stimme zu hinterfragen, ist die Expertin überzeugt. „Wenn mein erstes Gefühl sagt, etwas nicht zu machen, sollte ich mich fragen: Wovor habe ich denn Angst? Und ich sollte mir nicht nur das Worst-Case-Szenario vorstellen, sondern auch, was im besten Fall dadurch passieren könnte. Vielleicht würde ich mich danach doch anders entscheiden.“ Christine Hoffmann stimmt deshalb mit Daniel Kahneman überein: Nicht in allen Situationen sollten wir unserer Intuition blind vertrauen.

## 8

EIGENE BEDÜRFNISSE  
WAHRNEHMEN

In der Früh warten die ersten Mails, am Abend steht ein Dinner mit Freundinnen an, und am Wochenende kommen die Eltern zu Besuch. Unser Alltag ist meistens so vollgepackt, dass wir kaum Zeit haben, uns zu fragen: **Was will ICH eigentlich?** Was ist mir jetzt, in diesem Moment wichtig? Die Folge: Unsere Bedürfnisse treten schleichend in den Hintergrund. Höchste Zeit, sie in die erste Reihe zu holen. „In meinen Coachings erinnere ich oft daran, dass Erwachsene für sich selbst sorgen“, erzählt Christine Hoffmann. „Eine der wichtigsten Erfahrungen dafür ist, auf die Botschaften, die mir meine Gefühle überbringen wollen, zu hören. Und sich einzugestehen: Es gibt keine negativen Emotionen, nur wichtige.“ Merkt man etwa, dass man sich in einer Situation oder in einem Gespräch nicht mehr wohlfühlt, sollte man auf diese Empfindungen achten und, wenn möglich, danach handeln. Die Zeit und den Raum, über unsere Gefühle bewusst nachzudenken, müssen wir uns natürlich auch selbst schaffen. Und uns bewusst machen: Auch das ist Selbstfürsorge.

## UNSERE EXPERTIN



CHRISTINE HOFFMANN

Die Psychologin und Glücksexpertin unterstützt Menschen dabei, ihre erwünschte Zukunft zu leben. [christinehoffmann.at](http://christinehoffmann.at)

## 9

GESUNDE ROUTINEN  
ETABLIEREN

Mehr Sport und Achtsamkeit, weniger Zucker und Bildschirmzeit: Zu Jahresbeginn nehmen sich viele Menschen vor, ihr Leben umzukrempeln. Die meisten scheitern spätestens nach ein paar Wochen daran. Der Grund: Häufig fehlt ihnen die Routine. Denn diese sorgt dafür, dass sich unsere Gewohnheiten langfristig tatsächlich ändern. „Wenn wir neue Verhaltensweisen etablieren wollen“, gibt Expertin Hoffmann zu bedenken, „ist es **wichtig, bei unserer Identität anzusetzen**. Wenn ich zum Beispiel sage: ‚Ich bin eigentlich faul, aber ab heute mache ich Sport‘, wird mir das nicht so gut gelingen, als wenn ich es wirklich in mein Selbstbild integriere und mich als sportlichen Menschen definiere.“ Auch der Vorsatz, einen geordneten Schreibtisch beizubehalten, wird ziemlich sicher scheitern, wenn jemand von sich denkt, grundsätzlich chaotisch zu sein. Vielmehr sollte man sich sagen: Ich war in der Vergangenheit chaotisch, aber 2023 wurde ich ordnungsliebend. Was Hoffmann zufolge auch dabei helfen kann, gesunde Routinen zu etablieren, ist, dem näheren Umfeld von seinen Vorhaben zu erzählen. Vorsicht: „Das kann jedoch auch in die andere Richtung wirken und zu einem Widerstand führen, wenn diese zu starken Druck aufbauen.“ Ihr Tipp: Mit dem Konzept des sogenannten Self-Nudgings arbeiten und sich im Alltag kleine Stupser in die gewünschte Richtung geben. Wer etwa regelmäßig Yoga machen möchte, sollte sich die Yogamatte dafür schon morgens ausrollen. Abends wird man dann automatisch daran erinnert.

# 10

## SICH IN DANKBARKEIT ÜBEN

„Aus psychologischer Sicht stimmt es“, sagt die Expertin. „Dankbare Menschen sind glücklicher.“ Evolutionsbedingt macht es uns unser Gehirn aber leider nicht so leicht: An negative Erlebnisse erinnern wir uns nachdrücklicher als an positive, da Erstere unser Überleben potenziell gefährdeten. Tools wie Dankbarkeitstagebücher können dazu ein Gegengewicht herstellen und zusätzlich etwas zu unserem Wohlbefinden beitragen.

„Wer sich regelmäßig notiert, worüber er sich freut, dessen Lebensgefühl kann sich schon nach drei Monaten deutlich verbessern“, ist Christine Hoffmann überzeugt. Das müssen auch keine langen Erzählungen sein. „**Sich vor dem Schlafengehen ein paar Minuten Zeit zu nehmen** und zu notieren, wofür man heute besonders dankbar ist, reicht vollkommen aus.“ Dadurch könne sich sogar die Schlafqualität verbessern. „Das Spannende daran: Wenn man weiß, dass man sich jeden Abend diese Frage stellt, wird man bereits aufmerksamer durch den Tag gehen und auch andere Entscheidungen treffen.“

# 11

## MEHR SELBSTLIEBE ENTWICKELN

„Wie liebevoll und verständnisvoll wir mit uns selbst sind, hat einen enormen Effekt auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden“, argumentiert Hoffmann. Denn wie wir uns selbst sehen und unser Verhalten bewerten, wirke sich direkt auf unser Selbstwertgefühl aus. **Sich achtsam beim Selftalk zuzuhören**, kann demnach ein erster wichtiger Schritt zu mehr Selbstliebe sein. „Ob ich sage: ‚Es ist so blöd, dass ich das nicht hinbekommen habe‘ oder verständnisvoll mit mir umgehe, macht einen großen Unterschied.“

Nur: Wie schalten wir unsere inneren Kritiker:innen langfristig aus – oder zumindest etwas leiser? „Ich empfehle, der Stimme eine zweite Instanz gegenüberzustellen. Diese steht für uns ein und spricht mit uns so verständnisvoll, wie wir das auch mit unserer besten Freundin machen würden.“ Ein weiterer Tipp der Expertin: sich die innere Kritikerin als nörgelnde Person vorzustellen. Man kann ihre positive Absicht zwar erkennen, aber auch sagen: Das kann man liebevoller formulieren.

# 12

## LOSSLASSEN LERNEN

Menschen, Träume oder auch Orte: Manchmal ist es Zeit, gewisse Dinge aus unserem Leben zu verabschieden. „Wenn der Gedanke an ein Ziel oder an eine Person zur Belastung wird, kann es befreiend sein und uns letztendlich glücklicher machen, uns davon zu trennen“, weiß Christine Hoffmann. Das bedeutet aber nicht, aufzugeben. Im Gegenteil: „Loslassen erfordert oft sehr viel Mut.“ Die Psychologin empfiehlt auch hier eine Innenschau. Sich zu fragen: Was möchte ich eigentlich wirklich? Das könne einen notwendigen Richtungswechsel anstoßen. Denn „**oft streben wir nach etwas, wofür wir uns nie bewusst entschieden haben**. Es wurde uns einfach irgendwann gesellschaftlich so vorgegeben.“ Wenn Loslassen trotzdem schwerfällt, ist vermutlich unser Sicherheitsbedürfnis dafür verantwortlich, gibt Hoffmann zu bedenken. „Dann ist es hilfreich, sich zu sagen: Ich darf mich auch wieder an etwas anderem festhalten. Aber es sollte etwas sein, das besser zu meinen Bedürfnissen passt. Und zu dem Leben, das ich mir wünsche.“

NINA HORCHER ■



„Mit einer Tasse Tee gönne ich mir eine Auszeit, um Kraft zu schöpfen.“



Mein Freund, der Willi Dungal.

Entdecken Sie unser vielfältiges Sortiment von Willi Dungal® aus kontrolliert biologischem Anbau.

