„Ab Januar nie mehr das Handy am Abend." Die erste Woche klappt, in der zweiten liegt das Handy wieder in deiner Hand – und am Freitag denkst du: „Jetzt ist es eh egal." Beim **Selbstmanagement mit Unterstützung aus der Verhaltenstherapie** (*self-management*) schreibst du deinen Vorsatz als „Ich will"-Satz auf, suchst dir eine Person, die dich unterstützt, und schaust einmal im Monat ehrlich nach, wie gut es läuft.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie kommen drei Dinge zusammen. „Nie mehr" sagt nur, was wegsoll – nicht, was du stattdessen tust; müde auf dem Sofa bleibt eine Lücke, und das Handy füllt sie. Du machst es ganz allein: Niemand fragt nach. Und nach ein paar Wochen weißt du nicht mehr, wo du stehst – ein schlechter Abend fühlt sich an wie ein verlorener Monat.

Allein und ohne Karte
sobald es steil wird, drehst du um

→

Mit Begleitung und Gipfelbuch
jemand geht ein Stück mit, und einmal im Monat trägst du ein, wie weit du gekommen bist

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann fünf Felder: deinen Vorsatz so, wie er dir einfällt · umgeschrieben als **„Ich will …"**, so genau, dass du abends weißt, ob du es getan hast · **weil …** (dein eigener Grund, nicht „ich sollte").
2. **Eine Person, die dich unterstützt:** wer, was du dir wünschst, wann du es ihr sagst. Unterstützen heißt nachfragen und verstehen – nicht kontrollieren. Eine reicht; du brauchst es nicht allen zu erzählen. Dazu **zwei Hürden**, die wahrscheinlich kommen, und was du dann tust.
3. **Tag 2 bis 7:** jeden Abend ein Haken und ein Satz – auch an Tagen ohne Haken. Am 7. Tag zählen und, wenn nötig, Feld 2 oder 5 anpassen.
4. **Am Monatsende:** in der Jahresleiste eintragen, wie gut du den Vorsatz gehalten hast, 0–100 %. Erzähl es deiner Unterstützerin – dann hat sie etwas, wonach sie fragen kann.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Ich-will-Satz ist zu groß? Mach ihn kleiner, aber bleib genau – lieber zehn Minuten, die du wirklich schaffst. Deine Unterstützerin kontrolliert eher, als dass sie fragt? Sag deinen Wunsch neu: „Frag mich, wie es läuft – erinnere mich nicht dauernd." Monats-Check vergessen? Trag dir für den letzten Tag jedes Monats einen Termin in den Kalender ein.

Vorweg und ehrlich: Ein Vorsatz, der mal nicht klappt, ist keine Störung – es geht darum, öfter zu tun, was du dir vorgenommen hast. Deinen Vorsatz wählst du selbst, und du kannst in jedem Monat anfangen. Geprüft wurde das in einem großen Experiment mit über tausend Menschen und ihren Neujahrsvorsätzen. Der Unterschied war klein, den Erfolg schätzten die Teilnehmenden selbst ein, und welcher Teil genau wirkte, lässt sich nicht trennen. Geprüft wurde das ganze Paket.

Wichtig: Ein Ausrutscher ist normal. Am nächsten Tag geht es weiter. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: WOOP · Episode 3: Ausrutscher.

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?	3	2	2
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?	3	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?	2	2	1
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

„Ich will" statt „nie mehr". Einmal im Monat ehrlich nachschauen.

1 · Tag 1: Mein Vorsatz (deinen Vorsatz wählst du selbst)

1 So, wie er mir zuerst einfällt (auch mit „nie mehr"):
nie mehr Handy am Abend

2 **Ich will …** (was ich stattdessen tue – so genau, dass ich abends weiß, ob ich es getan habe)
Ich will abends 20 Minuten lesen, bevor ich schlafen gehe.

3 **… weil** (mein eigener Grund, nicht „ich sollte")
ich früher gern gelesen habe und danach ruhiger einschlafe

4 **Meine Unterstützerin / mein Unterstützer** – eine Person reicht

Wer?	Was ich mir wünsche (nachfragen, nicht kontrollieren):	Wann sage ich es ihr/ihm?
meine Schwester	*1-mal pro Woche fragen, was ich lese*	*Sonntag am Telefon*

5 **Zwei Hürden**, die am wahrscheinlichsten kommen – und was ich dann tue

Hürde 1 → dann …	Hürde 2 → dann …
müde heim, Sofa → Buch morgens aufs Sofa, nur 5 Seiten	*Besuch, später Abend → 2 Seiten im Bett*

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend ein Haken und ein Satz

Tag	✓	**Ein Satz dazu (auch an Tagen ohne Haken – das ist eine Information, keine Strafe)**
Tag 2 *Di*	✓	*10 Seiten – war schön*
Tag 3 *Mi*	✓	*Buch lag schon auf dem Sofa*
Tag 4 *Do*		*Handy in der Hand, erst um 11 gemerkt*
Tag 5 *Fr*	✓	*nur 5 Seiten – aber gemacht*
Tag 6 *Sa*	✓	*Besuch – 2 Seiten im Bett*
Tag 7 *So*	✓	*Schwester hat gefragt – erzählt*

Tag 7: geschafft an wie vielen von 6 Abenden?
5 von 6

Das passe ich oben an (Feld 2 oder 5):
Buch bleibt ab jetzt auf dem Sofa liegen

3 · Meine Jahresleiste Am Monatsende: Wie gut habe ich den Vorsatz gehalten? 0–100 % · Start in jedem Monat möglich

Jan	**Feb**	**Mär**	**Apr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Aug**	**Sep**	**Okt**	**Nov**	**Dez**
70 %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %

Ein Ausrutscher ist normal: am nächsten Tag wieder einsteigen. Monats-Check vergessen? Termin am Monatsletzten in den Kalender. Satz zu groß? Kleiner, aber genau. Dazu Episode 1: WOOP · Episode 3: Ausrutscher.

BEISPIEL

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?			
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?			
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

„Ich will" statt „nie mehr". Einmal im Monat ehrlich nachschauen.

1 · Tag 1: Mein Vorsatz (deinen Vorsatz wählst du selbst)

So, wie er mir zuerst einfällt (auch mit „nie mehr"):

1 _____

Ich will … (was ich stattdessen tue – so genau, dass ich abends weiß, ob ich es getan habe)

2 _____

… weil (mein eigener Grund, nicht „ich sollte")

3 _____

Meine Unterstützerin / mein Unterstützer – eine Person reicht

Wer?	Was ich mir wünsche (nachfragen, nicht kontrollieren):	Wann sage ich es ihr/ihm?
_____	_____	_____

4

Zwei Hürden, die am wahrscheinlichsten kommen – und was ich dann tue

Hürde 1 → dann …	Hürde 2 → dann …
_____	_____

5

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend ein Haken und ein Satz

Tag	✓	**Ein Satz dazu (auch an Tagen ohne Haken – das ist eine Information, keine Strafe)**
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Tag 7: geschafft an wie vielen von 6 Abenden? _____

Das passe ich oben an (Feld 2 oder 5): _____

3 · Meine Jahresleiste Am Monatsende: Wie gut habe ich den Vorsatz gehalten? 0–100 % · Start in jedem Monat möglich

Jan	**Feb**	**Mär**	**Apr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Aug**	**Sep**	**Okt**	**Nov**	**Dez**
%	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %

Ein Ausrutscher ist normal: am nächsten Tag wieder einsteigen. Monats-Check vergessen? Termin am Monatsletzten in den Kalender. Satz zu groß? Kleiner, aber genau. Dazu Episode 1: WOOP · Episode 3: Ausrutscher.