Du hast dir vorgenommen: abends wieder lesen statt am Handy hängen. Ein paar Abende klappt es – dann kommt der Freitag, du bist müde, und plötzlich sind zwei Stunden am Handy vorbei. Im Kopf: „Ich schaff das eh nie. Dann kann ich es auch gleich lassen." Die **selbstmitfühlende Reaktion auf Ausrutscher aus der Selbstmitgefühls-Forschung** (im Englischen self-compassion) heißt: Nach einem Ausrutscher redest du mit dir wie mit einer guten Freundin, fragst, was los war – und machst am nächsten Tag den kleinsten Schritt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Selbstmitgefühls-Forschung ist der Ausrutscher selbst nur ein Tag. Ein verlorenes Jahr macht daraus das harte Urteil danach: „Ich bin einfach zu schwach." Wer sich für zu schwach hält, denkt: Jetzt ist es eh egal – und wartet auf das nächste Neujahr. In einer Befragung machten sich Menschen, die ihren Neujahrsvorsatz hielten, weniger Selbstvorwürfe (ein Zusammenhang).

Das Navi, das schimpft

„Du kannst einfach nicht Auto fahren!" – und zurück zum Start

→

„Route wird neu berechnet."

Kein Schimpfen, kein Zurück zum Start – nur der nächste Abzweig.

So geht es

① **Tag 1: deine Risikosituationen.** Schreib drei Situationen auf, in denen dein Vorsatz am ehesten ausfällt (typisch: Stress, schlechte Laune, Feiern, Besuch oder Reisen), und daneben, was du dann tust. Dann **dein kleinster Schritt:** die kleinste Version deines Vorsatzes, die auch an einem schlechten Tag geht (z. B. zwei Seiten lesen).

② **Nach jedem Ausrutscher drei Sätze: bemerken** („Das ärgert mich gerade.") · „**Das passiert fast allen, die etwas ändern.**" · **wie zu einer guten Freundin** – und die Lern-Frage: Was war los, was mache ich nächstes Mal? **Am nächsten Tag** machst du den kleinsten Schritt. Faustregel (kein Studienergebnis): möglichst nicht zweimal hintereinander ausfallen lassen.

③ **Tag 7: zurückschauen.** Was hat dir nach einem Ausrutscher am meisten geholfen – und wie oft bist du am nächsten Tag wieder eingestiegen? Das Barometer machst du an Tag 1, 3 und 7.

Wenn es nicht gleich klappt

Der freundliche Satz fühlt sich albern an? Am Anfang normal – sag ihn trotzdem. Du glaubst ihn nicht? Schreib ihn zuerst so auf, als wäre er für eine Freundin, und lies ihn dann für dich. Mehrere Ausrutscher hintereinander? Mach den kleinsten Schritt noch kleiner (eine Seite, nur das Buch aufschlagen). Wirft dich schlechte Laune aus der Bahn: „Wenn ich mich mies fühle, tue ich zuerst ___, dann entscheide ich." Freundlich heißt nicht, dass dir der Vorsatz egal ist – Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid und kein Freibrief.

Was geprüft ist: Geprüft wurde Selbstmitgefühl vor allem in Studien zu Gesundheitsverhalten, nicht direkt an Neujahrsvorsätzen. Dort halfen eher Übungen über mehrere Male als eine einzelne Übung – und in einem Versuch über sieben Tage änderte ein Schreiben mit Selbstmitgefühl das Verhalten nicht direkt. Darum übst du bei jedem Ausrutscher und verbindest den Satz mit einem konkreten Schritt. Dazu Episode 1: WOOP · Episode 2: Unterstützung.

Wichtig: Ein Vorsatz, der mal nicht klappt, ist keine Störung. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Ein Tag daneben ist ein Tag. Morgen der kleinste Schritt.

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?

1 · Tag 1: Meine Risikosituationen (Stress · schlechte Laune · Feiern, Besuch, Reisen – was tue ich dann?)

Situation	**was ich dann tue**
müde von der Arbeit	Handy in die Küche, Buch aufs Sofa
schlechte Laune	erst 5 Minuten raus, dann entscheiden
Besuch oder Wochenende weg	2 Seiten vor dem Einschlafen

Mein kleinster Schritt (die kleinste Version meines Vorsatzes – auch an einem schlechten Tag machbar)
2 Seiten lesen

2 · Ab Tag 2: jeden Abend eine Zeile (nach einem Ausrutscher: 1 „Das ärgert mich gerade." · 2 „Das passiert fast allen, die etwas ändern." · 3 wie zu einer guten Freundin: Was war los – was mache ich nächstes Mal?)

Tag	**Vorsatz** ✓ oder Ausrutscher	**was war los?**	**mein freundlicher Satz**	**kleinster Schritt morgen** ✓
2	✓	ruhiger Abend, Buch auf dem Sofa	–	–
3	Ausrutscher	Stress im Büro, 2 Std. Handy	„Das ärgert mich. Das passiert fast allen."	✓
4	✓	2 Seiten, am Ende 20	–	–
5	Ausrutscher	Geburtstag einer Kollegin, spät heim	„Ein Tag daneben ist ein Tag."	✓
6	✓	Wochenende, Buch im Bett	–	–
7	✓	müde, aber Handy in der Küche	–	–

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat mir nach einem Ausrutscher am meisten geholfen?
der Satz „Ein Tag daneben ist ein Tag" – und am nächsten Abend nur 2 Seiten

Wie oft bin ich nach einem Ausrutscher am nächsten Tag wieder eingestiegen?
2 von 2 Mal – nie zweimal hintereinander ausgelassen

Dazu: Episode 1: WOOP · Episode 2: Unterstützung

BEISPIEL

Ein Tag daneben ist ein Tag. Morgen der kleinste Schritt.

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?

1 · Tag 1: Meine Risikosituationen (Stress · schlechte Laune · Feiern, Besuch, Reisen – was tue ich dann?)

Situation	**was ich dann tue**

Mein kleinster Schritt (die kleinste Version meines Vorsatzes – auch an einem schlechten Tag machbar)

2 · Ab Tag 2: jeden Abend eine Zeile (nach einem Ausrutscher: 1 „Das ärgert mich gerade." · 2 „Das passiert fast allen, die etwas ändern." · 3 wie zu einer guten Freundin: Was war los – was mache ich nächstes Mal?)

Tag	**Vorsatz** ✓ oder Ausrutscher	**was war los?**	**mein freundlicher Satz**	**kleinster Schritt morgen** ✓
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat mir nach einem Ausrutscher am meisten geholfen?

Wie oft bin ich nach einem Ausrutscher am nächsten Tag wieder eingestiegen?

Dazu: Episode 1: WOOP · Episode 2: Unterstützung