

# **Anleitung zum Durchhalten**

Quelle: [https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/gesundepsyche/gluecklich-durch-verzicht-wer-fastet-schult-seine-willenskraft\\_id\\_4502194.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/gesundepsyche/gluecklich-durch-verzicht-wer-fastet-schult-seine-willenskraft_id_4502194.html)

Wer fastet, hinterfragt nicht nur ungesunde Gewohnheiten, sondern schult auch seine Willenskraft.

## **1. Setzen Sie sich bessere Ziele**

Gleichzeitig auf Alkohol, Fast Food, TV und Süßes zu verzichten gelingt den wenigsten. „Fordern Sie sich heraus, aber werden Sie nicht unrealistisch“, sagt der Kölner Psychologieprofessor Wilhelm Hofmann. Kein Fleischfan wird von heute auf morgen zum Vegetarier. Nehmen Sie sich vor, Ihr Steak nur am Wochenende zu essen - das halten Sie durch.

## **2. Notieren Sie, was Sie erreichen wollen**

Unterteilen Sie Ihr Vorhaben in gut erreichbare Etappen, und schreiben Sie diese in Ihren Kalender. Charité-Psychologin Christine Stelzel rät zur Genauigkeit: „Je konkreter das Ziel, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, es zu erreichen.“

## **3. Suchen Sie sich Mitstreiter**

Oft verfliegt die Motivation schnell. Da hilft ein Netzwerk: Fasten Sie gemeinsam mit Familie und Freunden - oder gehen Sie online. Auf [stickk.com](http://stickk.com) können Sie Ihr Vorhaben öffentlich machen.

## **4. Schaffen Sie neue Rituale**

„Tatort“ und Chips gehören für Sie zusammen? Kleine Änderungen reichen: Gemüwesticks statt Erdnussflips sind nach drei Sonntagen Routine.

## **5. Machen Sie sich eine Freude**

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern Gewinn. Nutzen Sie die Zeit, die Sie sonst in sozialen Netzwerken surfen, um sich mit echten Freunden zu treffen. Erfüllen Sie sich mit dem gesparten Zigarettengeld einen lang gehegten Wunsch. „Positive Emotionen sorgen dafür, dass die Willenskraft weniger schnell erschöpft ist“, sagt Alex Bertrams, Psychologe an der Uni Bern.

## **6. Entspannen Sie sich**

Studien zeigen, dass bereits kurze Meditationen die Willenskraft stärken: Schließen Sie fünf Minuten die Augen, und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Oder genießen Sie morgens Ihren Tee bewusst - und ohne Radio.

## **7. Ich schaffe das!**

Bevor Sie sich doch ein Bier genehmigen, sagen Sie laut: „Ich schaffe das.“ Ihr Wille ist stärker, als Sie denken. Doch schwach geworden? Verzeihen Sie sich Ausrutscher - dann schaffen Sie es eher, den neuen Lebensstil nach der Fastenzeit aufrechtzuerhalten. Psychologe Hofmann: „Nur eine gute Balance zwischen Lust und Disziplin führt langfristig zu Zufriedenheit und Wohlbefinden.“