

Die vorsätzliche Wende

Der Jahreswechsel steht an – und mit ihm die berühmt-berüchtigten Neujahrsvorsätze. Überraschend: Studenten nehmen sich für das neue Jahr andere Dinge vor, als der Durchschnitts-Österreicher.

RALF HILLEBRAND

Stefan entspricht dem Klischee des „typischen“ Studenten. Der 24-jährige Salzburger ist aufgeweckt, ambitioniert, aber auch ein wenig verplant. Sein Psychologie-Studium dauert länger als ursprünglich gedacht – und genau das stört ihn. „Ich studiere jetzt im sechsten Jahr. Meinen Abschluss schiebe ich seit Monaten vor mir mehr. Im neuen Jahr wird's endlich Zeit, dass ich mein Studium fertig kriege!“

So wie Stefan geht es vielen. Umfragen belegen, dass einer der meistgeäußerten Neujahrsvorsätze unter Studenten, der Kampf gegen die „Aufschieberitis“ ist, in der Fachsprache Prokrastination genannt. Auch Universitätsprofessor Anton Bucher hat diesen Wunsch unter seinen Studenten festgestellt: „Ich habe mich in meinen Lehrveranstaltungen sowie in den Pausen ein wenig umgehört: Sich die Aufschieberitis abzugewöhnen, ist mit Sicherheit der größte Neujahrsvorsatz“, beschreibt der studierte Theologe und Pädagoge. Seit 1993 arbeitet er als Professor für Religionspädagogik an der Paris-Lodron-Universität. „Die Prokrastination ist weit verbreitet. Fast jeder Mensch, nicht nur Studenten, leidet irgendwann darunter. Da kommen die guten Vorsätze zum Jahreswechsel gerade recht.“

Abnehmen, Rauchen aufhören, Sport

Während Studenten sich für das neue Jahr mehr Pflichtbewusstsein wünschen, gehen die Neujahrsvorsätze des Durchschnitts-Österreichers in die gegenteilige Richtung. „Weniger Stress“ ist etwa einer der meistgeäußerten Wünsche für das neue Jahr. Laut einer österreichweiten Erhebung zum Jahreswechsel 2011/2012 sind jedoch drei andere Vorsätze noch gefragter: Das leidige Thema Abnehmen führt mit 57 Prozent die Liste der guten Vorsätze an. Immerhin 45 Prozent



wollen mehr Sport betreiben und elf Prozent mit dem Rauchen aufhören. Besonders ermutigend: Die Umfrage hat ergeben, dass lediglich 15 Prozent daran glauben, ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen zu können. Drei Viertel der Befragten gehen sogar fest davon aus, dass diese gebrochen werden.

Der Grund für das häufige Scheitern ist laut Psychotherapeut Franz Witzeling in der Erwartungshaltung zu suchen: „Der Mensch traut sich meist mehr zu, als er tatsächlich realisieren kann.“ Ein bestimmtes Datum, etwa den Jahreswechsel, für die Verwirklichung der Vorsätze auszugeben, ist dabei nur selten hilfreich: „Aus Erfahrung weiß man, dass eine Verhaltensänderung am besten dann gelingt, wenn man den Entschluss von heute auf morgen fasst.“ Ähnlicher Meinung ist auch Theologe Bucher: „Wenn man Vorsätze dezidiert auf den Jah-

reswechsel legt, ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass man sie umsetzt. Am besten trifft man die bewusste Entscheidung, dass schlicht hier und jetzt etwa mit dem Rauchen Schluss ist.“

Tipps, wie man seine Vorsätze hält

Studenten haben bei der Realisierung ihrer Vorsätze einen kleinen Vorteil: Junge Menschen seien in ihren Gewohnheiten im Regelfall nicht so festgefahren, wie ältere Jahrgänge. Dennoch können auch Studenten Tipps brauchen, wie sie ihre selbstgesetzten Ziele besser in die Tat umsetzen. Bucher: „Es hilft, wenn man seine Vorsätze aufschreibt und sie etwa im Büro oder als Student im Zimmer aufhängt. Man muss seine Ziele permanent

sehen und diese entsprechend fokussieren.“ Auch Dritte können bei der Umsetzung helfen: „Wenn ich meine Ziele mit mir lieben Menschen vereinbare, habe ich Zeugen, die mich gegebenenfalls zur Rechenschaft ziehen – das hilft!“ Noch ein Tipp, der sogar wissenschaftlich belegt ist: „Wenn es mehrere Dinge gibt, die man in Angriff nehmen will, soll man mit dem anfangen, bei dem der Widerstand am geringsten ist.“ Zudem sei eine genaue Zeitaufteilung, wann man was machen will, sehr wichtig.

Bucher gibt jedoch zu bedenken, dass es bewusste Vorsätze gar nicht unbedingt geben muss: „Ich wurde vor Kurzem von meiner Sekretärin gefragt, ob ich persönliche Vorsätze für das neue Jahr habe. Ich habe geantwortet: ‚Nein, ich habe aber gute Absätze – an den Schuhen.‘ Oder anders gesagt: Wer unterm Jahr schon fleißig ist, muss sich am Jahresende nicht mehr allzu viel vornehmen.“

IMPRESSUM

Die „Salzburger Uni-Nachrichten“ sind eine Verlagsbeilage der „Salzburger Nachrichten“. Redaktion: Dr. Michael Roither in Kooperation mit: Mag. Gabriele Pfeifer und Dr. Josef Leyrer (Universität Salzburg), Thomas Manhart und Dr. Ulrike Godler (Universität Mozarteum), Ilse Spadlinek (Paracelsus Medizinische Privatuniversität)
Grafik: Walter Brand
Projektbetreuung: Clemens Hötzingler
Medieninhaber: Salzburger Nachrichten Verlagsges. m.b.H. & Co. KG
Herausgeber: Dr. Maximilian Dasch
Chefredakteur: Manfred Perterer
Druck: Druckzentrum Salzburg
Alle: Karolingerstraße 38–40, 5021 Salzburg
Für diese Beilage wurden gemäß § 26 Mediengesetz Druckkostenbeiträge geleistet.

WAS WÜNSCHT DU DIR für das Jahr 2013?



Anna Veronesi (22), Oberösterreich, Lehramt Deutsch und Englisch an der Universität Salzburg: „Eigentlich wünsche ich mir für das Jahr 2013 nur, dass ich gut durch mein Studium komme und meinen Zigarettenkonsum einschränke – beziehungsweise diesen vielleicht sogar ganz aufgeben will. Da ich im ersten Semester bin, kann ich über mein Studium an der Uni Salzburg noch nicht so viel sagen, ich hab es mir aber schon etwas anders vorgestellt. Die Menge der verlangten Leistung ist doch sehr hoch.“ Bild: SN/PLUS



Katharina Losbichler (22), Bayern, Konzertfach Gesang an der Universität Mozarteum: „Ich hoffe, dass die Menschen in Zukunft wieder mehr Verständnis füreinander haben. Außerdem wünsche ich mir für mich selbst die Kraft, alle meine Ziele in die Tat umzusetzen und Fortschritte in meinem Studium zu machen. Für die Uni habe ich mir 2013 vorgenommen, noch zielstrebig zu sein und mehr Vertrauen in mich selbst zu haben – und natürlich weiterhin meiner Leidenschaft, dem Singen, nachzugehen.“ Bild: SN/BIANCA SCHULLER



Maximilian Pallauf (20), Salzburg, Medizin an der PMU: „Über gute Vorsätze hab ich mir noch keine Gedanken gemacht, bis zum 31. ist ja noch Zeit! Für 2013 wünsche ich mir natürlich ein erfolgreiches Uni-Jahr und vor allem, dass ich die schwierige USMLE-Prüfung (United States Medical Licence Examination) bestehe. Die ist für uns verpflichtend, wir haben dadurch die Möglichkeit, Famulaturen und Praktika im englischsprachigen Ausland zu absolvieren. Sie bereitet mich auch gut auf den Arztberuf vor.“ Bild: SN/PMU



Beate Brattfisch (23), Bayern, Musikerziehung an der Universität Mozarteum und Englisch an der Universität Salzburg: „Ich wünsche mir für das Jahr 2013, dass die Leute wieder anfangen selbstständig zu denken, dass sie aufeinander zugehen und Wert auf die wichtigen Dinge im Leben legen. Für mich selbst nehme ich mir vor, mein Studium abzuschließen und mich auf die Lehrtätigkeit zu konzentrieren. Außerdem würde ich gern eine Zeit lang im englischsprachigen Ausland neuen Erfahrungen sammeln.“ Bild: SN/BIANCA SCHULLER



Tanja Raab (20), Linz, Lehramt Psychologie/Philosophie sowie Biologie an der Universität Salzburg: „Bei dieser Frage muss ich etwas Überlegen. Richtige Vorsätze für das neue Jahr habe ich in dem Sinn eigentlich nicht. Ich habe einen Studienfortschritt, mit dem ich sehr zufrieden bin. In meinem Privatleben habe ich auch keine Probleme. Die Studienrichtung und die vermittelten Inhalte sind genau so, wie ich sie mir gewünscht und erhofft habe. Ich bin im 2. Abschnitt und freue mich darauf, diese Fächer selbst zu unterrichten.“ Bild: SN/PLUS