

KROPEN

Sådan overholder du slankekur og rygestop: Tricket er at vende dit nytårsforsæt på hovedet

Du skal formulere dit nytårsforsæt positivt, hvis du vil i mål.



Gør dit nytårsforsæt offentligt på for eksempel Facebook, siger psykolog. Så bliver du nemlig holdt op på forsættet af dine venner. (© ColourBox)

Om knap en måned vrimler landets træningscentre med kampsvedende danskere - hvis altså corona-restriktionerne bliver hævet.

De knokler for at smide fedtet på sidebenene, så de kan holde deres nytårsforsæt om at tabe sig.

Alligevel falder de fleste fra efter nogle uger. Det kan nemlig være svært at holde et nytårsforsæt.

SYV RÅD TIL AT HOLDE NYTÅRSFORSÆTTET

1. **Sæt procesmål frem for resultatmål.**

At træne fire gange om ugen er et procesmål, som du selv har stor indflydelse på. At vinde EM i håndbold er et resultatmål, som du har mindre indflydelse på.

2. **Gør dine mål offentlige.** Skriv eksempelvis på Facebook, at du stopper med at ryge. Så kommer dine venner til at holde dig op på det.

3. **Gør dine mål specifikke.** Det er mere specifikt og håndgribeligt at ville tabe sig fem kilo end bare at tabe sig.

4. **Arbejd med dine mål hele året** – ikke kun til nytår. Find andre tidspunkter, hvor du kan kigge på dine mål. Eksempelvis i slutningen af hver måned eller på helligdage.

Men hvis du formulerer forsættet på en bestemt måde, kan det være, du har mere held med det.

Sådan lyder [konklusionen i en ny undersøgelse](#) fra Stockholm Universitet og Linköping Universitet.

Du skal fokusere på at opnå noget fremfor at undgå noget. Det fortæller sundheds- og erhvervspsykolog ved Center for Positiv Psykologi Ebbe Lavendt, der har læst undersøgelsen:

- Det kan for eksempel være at gå efter en sixpack på maven fremfor at gå efter at tabe eller på sidebenene. Det første er en positiv formulering, mens det andet er en negativ formulering - noget der kan gøre en ked af det, siger han.

Undgå trøstestadfærd

I den svenske undersøgelse deltog 1.066 personer, som lavede et nytårsforsæt i slutningen af 2017.

Forskerne fulgte op på personerne hver måned.

De fleste af nytårsforsætterne handlede om sundhed, vægttab og spisevaner.

5. **Vær realistisk. Ønsketænkning giver**

bagslag. Ønsketænkning er at forestille sig målet men overse forhindringerne. Det kan eksempelvis være, hvordan andre ser beundrende på dig, når du til sommer fremviser din sixpack. Ved ønsketænkning reagerer sindet som om, målet allerede er opnået. Tænk i stedet på hvilke forhindringer, du skal overvinde for at nå i mål. Eksempelvis at det bliver kedeligt at gå i fitnesscenter tre gange om ugen.

6. **Lad være med at sætte mål, du ikke er villig til at betale prisen for at nå.**

Du får ikke en sixpack på maven, hvis du kun er villig til at træne én gang om ugen.

7. **Formuler ting, du vil opnå, fremfor ting du vil undgå.**

Gå efter en sixpack på maven fremfor at gå efter at tabe deller på sidebenene.

Kilde: Ebbe Lavendt.

holde deres nytårsforsæt.

Af dem havde cirka 59 procent formuleret deres nytårsforsæt som et tilnærmelsesmål, altså som noget de ville opnå fremfor noget, de ville undgå.

- Det er muligvis det største studie hidtil inden for det her emne, og resultaterne passer fint ind i det, vi i forvejen ved, siger Ebbe Lavendt.

Men hvordan kan det være, at det hjælper at formulere nytårsforsættet på en bestemt måde?

- En af mekanismerne bag er, at hver gang du formulerer noget, du vil undgå, så går du hele tiden og minder dig om, hvad du ikke vil have, og så risikerer du at komme i mindre godt humør, siger Ebbe Lavendt.

Det mindre gode humør kan være et psykologisk selvmål rent adfærdsmæssigt:

- Det kan virke nedslående og føre til trøstefærd. Og hvad trøster overvægtige sig med? Og hvad trøster rygerne sig med? siger Ebbe Lavendt.

Derimod kan du muligvis undgå trøstefærd, hvis du i stedet har fokus på noget, du vil opnå.

Dit forsæt bliver mere positivt formuleret.

Støtte eller ej?

Forskerne bag undersøgelsen kiggede også på, hvorvidt det hjalp at få støtte eller opbakning af andre til at holde sit nytårsforsæt gennem året.

De havde delt deltagerne op i grupper, hvor nogle modtog meget støtte, nogle lidt støtte og andre slet ingen støtte.

Men forskerne fandt frem til, at støtte året igennem ikke gjorde den store forskel. Faktisk så det ud til, at den gruppe, som kun fik lidt støtte, klarede sig bedre end den gruppe, som fik meget støtte.

- Det er lidt mærkeligt, men det kan skyldes mange ting, siger Ebbe Lavendt.

- Måske har gruppen med mindst støtte sat sig mere vagt formulerende mål, så de så nemmere kunne sige, at de kom i retning af dem, fortsætter han.

Undersøgelsen fra Sverige er publiceret i tidsskriftet Plos One.