

# Neujahrsvorsätze - so klappt's wirklich!

Ein spanisches Sprichwort besagt, dass Gewohnheiten anfangs wie Spinnweben, später aber wie Drahtseile sind. Das merken wir besonders gut, wenn es um das Einhalten von Neujahrsvorsätzen geht. Hier sind Tipps für Sie, wie Sie es trotzdem schaffen!

Eigentlich ändert sich jeden Tag eine Zahl im Datum, doch der Jahreswechsel ist im Gegensatz zu Monats- und Tagesübergängen etwas ganz Besonderes. Er löst in vielen von uns den Wunsch aus, sich selbst und die eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren und Vorsätze zu fassen, die uns zu besseren Menschen machen.

Zu Anfang sind wir meistens hochmotiviert, doch innerhalb der ersten drei Monate fällt die Hälfte von uns wieder in alte Gewohnheiten zurück. Bevor das passiert, hier fünf hilfreiche Tipps:

## Nicht zu viel auf einmal vornehmen

Sie möchten sich mehr bewegen, mehr Zeit für die Familie haben und mit dem Rauchen aufhören? Das sind zwar alles lobenswerte Vorhaben, doch wer alles auf einmal erreichen möchte, scheitert schneller. Überlegen Sie sich deshalb genau, welches Ziel Sie als erstes erreichen möchten und beginnen Sie damit. Wenn Sie sich in drei Monaten oder einem halben Jahr dazu bereit fühlen und das erste Ziel erreicht haben, können Sie das nächste in Angriff nehmen.

## Vorsätze exakt aufschreiben

Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihren Neujahrsvorsatz so konkret wie möglich aufzuschreiben. Dabei ist es hilfreich, nicht nur „mehr Sport“ als Ziel zu formulieren, sondern zum Beispiel „jeden Montag, Mittwoch und Freitag 30 Minuten laufen gehen“. Je konkreter das Ziel, desto einfacher fällt uns die Umsetzung.

## Ziel in Etappen zerlegen

Forschungen haben gezeigt, dass wir mehr Elan zeigen, je näher wir der Erreichung eines Zieles sind. Deshalb ist es sinnvoll, ein großes Ziel in Etappen zu unterteilen. Also beispielsweise in den ersten zwei Monaten zweimal die Woche auf den Nachtschrank verzichten, danach sogar jeden dritten Tag usw. Wenn man das Ziel immer direkt vor Augen hat, motiviert das. Sie werden sehen!

## Ziele positiv formulieren

Auch die Art, wie Sie ein Ziel formulieren, ist von Bedeutung. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es wenig zielführend ist sich vorzunehmen, etwas nie wieder zu tun. Verfassen Sie Ihre Neujahrsvorsätze deshalb lieber positiv. Was wollen Sie tun und wie beeinflusst Sie die Erreichung dieses Ziels positiv?

## Verbündete suchen

Manche Experten vertreten die Meinung, dass es besser ist, seine Neujahrsvorsätze geheim zu halten, damit uns die Vorschusslorbeeren nicht faul machen. Daher macht es vielleicht Sinn, seine

Ziele nicht an die große Glocke zu hängen. Es kann allerdings schon sehr hilfreich sein, sich einen oder mehrere Verbündete zu suchen. Alleine rafft man sich einfach schwerer auf, als wenn man einen Leidensgenossen hat. Von dieser Allianz können Sie beide profitieren und so gemeinsam den inneren Schweinehund bezwingen.

Auch Ihre Einstellung zu Ihren Vorhaben beeinflusst maßgeblich, ob Sie Ihre Ziele erreichen. Gehen Sie also am besten mit viel positiver Energie und der festen Überzeugung, dass Sie es schaffen, an die Umsetzung Ihrer Neujahrsvorsätze. In diesem Sinne: Los geht's, Sie bekommen das hin!