



## Neues Jahr – viele gute Vorsätze

### „The same procedure as every year?“

Haben Sie auch in der Sylvesternacht gute Vorsätze für das Neue Jahr gefasst?

Sie möchten abnehmen, mehr Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören, ordentlicher werden, weniger Stress haben, mehr Zeit mit Freunden oder der Familie verbringen?

Wie Sie aus der Erfahrung der letzten Jahre wissen, werden viele der guten Vorsätze nicht umgesetzt, überstehen oftmals nicht die erste Woche im neuen Jahr. Was können Sie also tun, um den guten Vorsätzen eine Chance zu geben?

### 5 steps to think about

1. Wir nehmen uns zu viel vor, wollen zu viel verändern. Besser ist es, sich 1 kleines, klar umschriebenes Ziel zu setzen. Schreiben Sie sich ganz genau auf, was Sie verändern oder erreichen möchten. Formulieren Sie Ihr Ziel dabei positiv. Nach Erreichen des einen Zieles können Sie sich ein Neues setzen.
2. Überlegen Sie sich, wie Sie dieses Ziel erreichen können und welche Schritte hierzu notwendig sind.
3. Verhaltensänderungen sind zu Anfang meist mühsam, denn unser Körper mag zunächst keine Veränderungen. Wenn sich also negative Gedanken und Gefühle wie „Ach, ich habe keine Lust. Ich bin müde. Morgen ist auch noch ein Tag“ einstellen, dann überlisten Sie sich mit: „Nur 5 Minuten probieren, dann kann ich damit immer noch aufhören ...“.

Bedenken Sie, der erste Schritt ist meist der schwierigste, danach läuft es. Wenn man sich erst mal aufgerafft hat, joggen zu gehen, gesund zu essen oder den Schreibtisch aufzuräumen, merkt man meistens schon nach kurzer Zeit, es macht doch Spaß. Im Idealfall wird aus der Pflichtübung irgendwann ein inneres Bedürfnis.

4. Loben und belohnen Sie sich fürs Durchhalten.  
„Ein Grashalm wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht“ (chinesisches Sprichwort).
5. Bedenken Sie bitte auch und hinterfragen Sie, ob die gute Absicht wirklich etwas mit Ihnen zu tun hat. Sich ein fremdes Ziel zum eigenen machen, einem anderen zuliebe, nur weil, man es tut oder der Arzt es rät, reicht meist nicht aus, um wirklich innerlich überzeugt zu sein und das Ziel umzusetzen.

Ich wünsche Ihnen ein Gutes Neues Jahr, indem Sie die Veränderungen erreichen, die Sie sich vorgenommen haben.

*Ihre Christine Althen*