

So hältst du deine Neujahrsvorsätze wirklich ein.

Neues Jahr – Neues Ich? Knapp ein Viertel der Deutschen setzen sich jedes Jahr neue Ziele zum Jahreswechsel. Jedoch bleiben diese nur bei 20% erhalten. froach zeigt dir, wie du mit einfachen Tipps und Tricks bei deinen Vorsätzen am Ball bleibst.



1. Halte deine Vorsätze konkret fest

Dazu zählt nicht nur das Aufschreiben deiner Ziele, sondern auch das Konkretisieren. Halte also fest, unter welchen Rahmenbedingungen du deinen Vorsatz durchsetzen möchtest. Das kann z.B. ein bestimmter Wochentag oder eine Tageszeit sein. So fällt es dir leichter, auch wirklich an deinen Zielen festzuhalten. Aus “öfter joggen gehen” wird so nämlich zum Beispiel: “Jeden Sonntag 30 Minuten joggen gehen.”

2. Mach nicht zu viel auf einmal

Es ist super viele Ziele zu haben, die man anpacken möchte. Jedoch kann dies schnell überwältigend sein. Falls du also viele Neujahrsvorsätze hast – versuch doch mal diese Vorsätze nicht gleich alle ab Januar mit 100% umzusetzen. Verteile diese Vorsätze stattdessen auf das ganze Jahr. Du kannst zum Beispiel mit den wichtigsten und schwierigsten Änderungen starten, während du kleinere Vorsätze anpackst, sobald die schwierigen bereits etabliert sind.

3. Setze dir Meilensteine

Du hast dir etwas ziemlich Großes vorgenommen und weißt nicht so recht, wo du anfangen sollst? Das Setzen von Meilensteinen funktioniert dabei wie eine Kombination aus Tipp 1 und 2. Du konkretisiert die einzelnen Schritte, die es braucht, um das große Ziel zu erreichen und teilst dir die Arbeit somit in machbare Häppchen auf. Aus dem Ziel “einen Halbmarathon laufen” wird dann zum Beispiel erstmal “Ein Mal die Woche 5km laufen” und so weiter, bis der Halbmarathon gar nicht mehr so weit weg ist.

4. Hole dir Unterstützung

Es heißt schließlich “geteiltes Leid ist halbes Leid.” Bei Neujahrsvorsätzen ist das nicht anders, obwohl sie definitiv kein Leid bringen sollten. Wenn du Schwierigkeiten hast, dich zu überwinden, dann suche dir einen Partner, mit dem du den Vorsatz zusammen angehst. So könnt ihr euch gegenseitig motivieren und nicht so leicht in letzter Sekunde zurücktreten, da ihr ja miteinander verabredet seid.

5. Plane Hürden ein

Das Leben läuft nicht immer glatt. Es kann vorkommen, dass wichtige Ereignisse oder neue Prioritäten dazwischenkommen. Dazu gehören auch unerwartete Krankheiten oder Schicksalsschläge. Wenn du dennoch an deinen Vorsätzen dranbleiben willst, dann solltest du dir überlegen, was du im Fall der Fälle tun kannst, um nicht gänzlich vom Weg abzukommen und deinen Fortschritt zu verlieren. Pausen gehen natürlich immer, sofern diese nur Pausen bleiben.

6. Nutze positive Affirmationen

Unsere Köpfe leiten uns. Das heißt, wenn wir nicht daran glauben, dass wir etwas schaffen, dann schaffen wir es wahrscheinlich auch nicht. Nutze positive Glaubenssätze und halte immer an dem Gedanken fest, dass du es schaffen kannst! Auch wenn es manchmal schwer ist und der Verlust von Motivation auf einem langen Weg normal ist – denke immer daran, dass du durchaus dazu fähig bist, all deine Ziele zu erreichen.

7. Belohne dich

Wir Menschen lieben Belohnungen. Wenn wir mühsame Aufgaben mit einer Belohnung in Verbindung bringen, fallen uns diese leichter, weil wir uns auf die anschließende Belohnung freuen. Überlege dir also, wie du dich für anstrengende Errungenschaften belohnen kannst. Das kann zum Beispiel das Schauen einer Folge deiner Lieblingsserie sein, nachdem du joggen warst. Oder auch der leckere Kaffee nach dem Schreiben eines Buchkapitels. Die Art der Belohnung ist dabei natürlich dir überlassen.