

„Alle Jahre wieder“ ...Neujahrsvorsätze

Ein beliebter Trend der Deutschen zum Jahreswechsel sind die Neujahrsvorsätze. Wie jedes Jahr nehmen sich etwa 30-40% der Deutschen Ziele für das neue Jahr vor. Besonders beliebt sind dabei die Vorsätze, zukünftig mehr Sport zu treiben, sich einer gesünderen, ausgewogeneren Ernährung zu stellen oder das Rauchen einzustellen. Damit soll erreicht werden, eine negative Angewohnheit



oder einen nicht zufriedenstellenden Zustand zum Positiven hin zu verändern. Der Jahreswechsel stellt für viele eine geeignete Gelegenheit dar, mit neuer Motivation an den Vorsätzen zu arbeiten und mit voller Willenskraft in das neue Jahr zu starten. Diese Woche verraten wir Ihnen, wie Sie Ihre Neujahrsvorsätze geschickt umsetzen und somit Ihre Ziele erfolgreich umsetzen können.

Die fünf beliebtesten Neujahrsvorsätze sind:

1. Gesünder ernähren
2. Mehr Sport treiben
3. Mehr Sparen
4. Umweltbewusster handeln
5. Mehr Zeit für Familie und Freunde einplanen



Trotz der hohen Zahl an motivierten Mitmenschen gelingt es laut der DAK Gesundheitsumfrage lediglich 54%, die geplanten Vorsätze vier Monate oder länger durchzuhalten. Häufig wird die Rohkost am Abend nach kurzer Zeit wieder durch die Tüte Chips ersetzt, der Terminkalender ist erneut prall gefüllt, die neu zugelegten Sportschuhe verstauben bereits nach einigen Wochen in den Schränken und das passende Sportoutfit wird nur zum abendlichen Ausklang auf der Couch getragen.

Doch woran liegt die hohe Rate an gescheiterten Fällen? Und was kann man gegebenenfalls dagegen tun?

In den meisten Fällen scheitert der Vorsatz bereits mit der Zielsetzung. Grund hierfür ist eine zu unpräzise Formulierung. Dies sorgt oft für Überforderung, bevor die Herausforderung überhaupt begonnen hat. Statt Motivation entstehen auf diese Weise

eher Frust und Wehmut, sodass der gute Vorsatz ganz schnell wieder verworfen wird. Daher ist es besser, sich ganz konkrete Ziele zu setzen. Dazu folgendes Beispiel:

Anstatt allgemein zu sagen „Zukünftig möchte ich mich für mehr Nachhaltigkeit einsetzen“, sollte beschrieben werden, durch welche konkrete Maßnahme dieses Ziel genau erreicht werden kann. Eine Lösung hierfür wäre „Zukünftig werde ich, wo immer möglich, auf Plastikverpackungen bei Lebensmitteln verzichten“.

Weiterhin ist es sinnvoll festzulegen, wann das vorgenommene Ziel erreicht werden soll. Denn häufig geben zu ungenaue Zielstellungen Anlass dafür, die Hausforderungen aufzuschieben. Mit dem Rauchen aufzuhören, kann sich auch auf die nächsten 10 Jahre beziehen. Um jedoch einen Erfolg feststellen zu können, sollten Sie sich einen realistischen, zeitlichen Rahmen setzen, der angibt, bis wann Sie einzelne Teilschritte erreicht haben wollen - beziehungsweise wann der Vorgang als vollendet betrachtet werden soll. Eine Alternative zu dem gegebenen Beispiel könnte also heißen „In den ersten vier Wochen möchte ich die Anzahl an bisher gerauchten Zigaretten pro Tag halbieren. Bis Juni möchte ich zum Nichtraucher werden“. Ein gut formuliertes, realistisches Ziel legt also den Grundbaustein für die Aufrechterhaltung der Motivation.



Bei der Umsetzung der Ziele sollten Sie sehr strukturiert vorgehen. Große Vorsätze sollten daher immer in Teilschritte zerlegt werden. Diese spornen mehr an, da sie häufiger und in kleineren Schritten Teilziele erreichen. Aus der Motivationsforschung ist bekannt, dass Menschen mehr Enthusiasmus entwickeln, je näher sie einem Ziel kommen und wenn Sie kleine „Etappensiege“ erreicht haben.



Ein weiterer Tipp die Motivation zu steigern ist es, sich einen Verbündeten zu suchen. Ein Trainingspartner beispielsweise kann die perfekte Motivation für ein anstehendes Fitness-Programm sein. Gemeinsam macht das Training nicht nur mehr Spaß, es kann auch effektiver sein und abwechslungsreicher

gestaltet werden. Der/ die Partner/in kann bei gewissen Übungen unterstützen, damit mehr Intensität in den Workouts erzielt werden kann. Gleichzeitig entsteht mit einem Trainingspartner ein gewisses Pflichtbewusstsein, sodass der Sport nur in Ausnahmefällen verschoben oder ausfallen sollte. Fehlende Motivation sollte in dem Fall nicht der Grund sein, den Partner oder die Partnerin im Stich zu lassen.

Ein zusätzlicher Tipp für eine erfolgreiche Umsetzung der Neujahrsvorsätze ist die Dokumentation. Werden Zwischenziele regelmäßig notiert, können die Fortschritte besser erkannt werden, da sie einen direkten Vergleich im Jahresverlauf liefern. Gleichzeitig wird durch die Dokumentation auch erkannt, wenn Sie stehenbleiben oder sogar rückfällig geworden sind. In diesem Fall sollten weitere, kleinere Zwischenziele gesetzt und ein Plan für die Umsetzung erstellt werden.

Sollten die Neujahrsvorsätze dennoch nicht erreicht werden, ist das kein Weltuntergang. Ganz im Gegenteil: Hinterfragen Sie die Ziele noch einmal und ziehen Sie eine Zwischenbilanz. Was kann besser gemacht werden und wie können die Ziele doch noch erreicht werden? Konnten Sie Ihre Neujahrsvorsätze allerdings erreichen, gibt es tatsächlich Grund zum Feiern – Sie können stolz auf sich sein, durchgehalten zu haben. Durch das gewonnene Erfolgserlebnis entsteht neue Motivation, welche genutzt werden kann, um weitere Herausforderungen zu bezwingen.

Zusammengefasst lässt sich festhalten:

- Überlegen Sie sich gut, welche Ziele Sie genau erreichen wollen. Schreiben Sie diese auf und achten Sie darauf, diese möglichst konkret und präzise zu formulieren.
- Schritt für Schritt: unterteilen Sie Ihr Vorhaben in einzelne Teilschritte
- Setzen Sie sich einen realistischen zeitlichen Rahmen, bis wann Sie welche Teilziele erreicht haben wollen
- Suchen Sie sich eine/n Verbündete/n
- Regelmäßige Dokumentation gibt Aufschluss über den aktuellen Stand und kann motivierend wirken

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Quellen:

<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=r5JUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=wieso+nimmt+man+sich+neujahrsvors%C3%A4tze&ots=PPzargxeGy&sig=tg2yM8BXaamExX2welAn4B8cPxY#v=onepage&q&f=false>

<https://www.wipub.net/wie-lassen-sich-erfolgreiche-neujahrsvorsaetze-setzen/>

<https://pixabay.com/de/photos/jahr-2022-nachverfolgen-neujahr-6786741/>

<https://pixabay.com/de/photos/planer-marsch-kalender-zeitplan-4884740/>

<https://unsplash.com/photos/dGqWUPPesrQ>

<https://unsplash.com/photos/atSaEOeE8Nk>