

Neues Jahr- Neue Vorsätze

Das Jahr 2023 hat begonnen und die meisten Menschen haben sich wieder Vorsätze für das neue Jahr gesetzt. Laut einer aktuellen Statistik sind die vier beliebtesten Neujahrsvorsätze für 2023: Gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mehr Geld sparen und mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen. Allerdings werden die Neujahrsvorsätze nur von jedem Fünften eingehalten. Die Mehrheit der Menschen verwerfen die guten Vorsätze schon wieder nach ein paar Wochen. Doch was ist der Grund, weshalb die guten Vorsätze so schnell verworfen werden? Und wie können Sie dagegenwirken und es schaffen, Ihre Vorsätze zu halten?

Ein Grund, weshalb viele gute Vorsätze meist schon nach wenigen Wochen verworfen werden, ist eine fehlende oder unkonkrete Zieldefinition. Bei den gesteckten Vorsätzen wie zum Beispiel „gesünder ernähren“ oder „mehr Sport treiben“ scheitern einige Menschen schon daran, einen Anfang zu finden, andere setzen sich wiederum zu „große“ Ziele, welche zu Demotivation führen. Ein Tipp für eine erfolgsversprechende Zielsetzung Ihrer Vorsätze ist die sogenannte „SMART-Formel“:

S wie = Spezifisch

M wie = Messbar

A wie = Attraktiv

R wie = Realistisch

T wie = Terminiert



Versuchen Sie mit der „SMART-Formel“ erstmal kleine Ziele zu formulieren, die Sie nach und nach steigern können- das erhöht Ihre Erfolgschancen.

Im ersten Schritt sollten Sie sich ein spezifisches Ziel festlegen, also ein kleines Teilziel aus Ihrem großen Vorhaben. Solch ein spezifisches Ziel könnte bei dem Vorsatz „gesünder ernähren“ zum Beispiel sein: „Ich esse jeden Tag

mindestens zwei Portionen Gemüse.“ Im nächsten Schritt sollten Sie darauf achten, dass Ihr Ziel messbar ist. Ein Ziel wird messbar, wenn Sie es protokollieren. Mit einer Protokollierung können Sie sich Erreichtes gut vor Augen führen und Ihre Erfolge sichtbar machen. Das Protokoll kann zum Beispiel ein Ernährungstagebuch sein, eine Dokumentation Ihres Körpergewichtes, ein Blutbild oder eine Dokumentation Ihrer zurückgelegten Schritte. Weiterhin sollte Ihr Ziel „Attraktiv“ sein: sie sollten sich

unbedingt im Klaren sein, weshalb Sie Ihr Ziel überhaupt erreichen wollen. Setzen Sie sich einen positiven Anreiz zum Beispiel „Wenn ich mehr Gemüse esse, fühle ich mich gesünder und wohler in meinem Körper“ oder „Wenn ich mehr Gemüse esse, verbessern sich meine Blutwerte“. Des Weiteren sollten Sie darauf achten, dass Ihr Ziel realistisch ist. Realistisch ist ein erreichbares Ziel, bei dem die ersten Schritte klar sind und welches nicht von anderen Personen abhängig ist. Welches Ziel für Sie persönlich erreichbar ist, müssen Sie für sich selbst definieren, seien Sie dabei ganz ehrlich zu sich selbst. Im letzten Schritt ist die Terminierung von Bedeutung, denn konkrete Starttermine und Endpunkte motivieren stärker. Eine Terminierung könnte wie folgt aussehen: „Ab Tag XY möchte ich innerhalb von zwei Wochen mindestens 70.000 Schritte gegangen sein“ oder „Ab Tag XY bis zu meinem Geburtstag in 5 Monaten möchte ich 5 kg abnehmen“.

Die Zielsetzung nach der „SMART-Formel“ können Sie nun ganz individuell an Ihren Neujahres-Vorsatz anpassen. Wichtig ist, dass Sie dabei immer Ihr „Warum“, also Ihren Grund, weshalb Sie das Ziel überhaupt erreichen wollen, vor Augen haben. Aber machen Sie sich auch nicht



verrückt, wenn Sie nur eine Zeit lang konsequent durchhalten - jeder kleinste Schritt zählt! Sie haben zudem immer wieder die Möglichkeit, an Ihren Zielen zu arbeiten. Das zeigte auch eine Studie der Universität Sussex zum „Dry January“ - einer Kampagne, bei der einen Monat lang auf Alkohol verzichtet werden soll. Bei dieser Studie wurde festgestellt, dass 72 % der befragten Teilnehmer auch noch ein halbes Jahr später weniger tranken als vorher.

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



Quellen:

Güttel, I. (21. Januar 2019). Psychologie. Warum gute Vorsätze immer scheitern. ÄrzteZeitung. Abgerufen am 13. Dezember 2022 von <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Warum-gute-Vorsaetze-immer-scheitern-254185.html>

Lehner, C., & Weihe, S. (2019). Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus. „Ziele dürfen SMART sein“ – auf Kurs bleiben durch klare Ziele. Springer-Verlag. doi:10.1007/978-3-662-58915-1_6

Nier, H. (20. Dezember 2019). Wie lang die guten Vorsätze halten. Abgerufen am 12. Dezember 2022 von <https://de.statista.com/infografik/20354/zeitraum-den-die-befragten-ihre-guten-vorsaetze-einhalten/>

Statista Research Department. (30. November 2022). Umfrage in Deutschland zu den beliebtesten guten Vorsätzen für das Jahr 2023. Abgerufen am 12. Dezember 2022 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsuetzen/>

Bilder:

https://st.depositphotos.com/16122460/51513/i/600/depositphotos_515139300-stock-photo-making-goals-2023-new-year.jpg

https://st4.depositphotos.com/13349494/27119/i/600/depositphotos_271195784-stock-photo-top-view-empty-notebook-pencil.jpg