



Das letzte Wochenende vor dem neuen Jahr ist die richtige Zeit, über Ihre guten Vorsätze für 2024 nachzudenken. Doch diese das neue Jahr über einzuhalten, kann sich als schwierig erweisen. Hier einige Tipps, wie es doch klappen könnte.

Neue Woche, neues Jahr. Für Abergläubische ist Montag, der 1. Januar 2024, der perfekte Tag, um gute Vorsätze zu fassen. Fast drei von fünf Franzosen haben es geschafft, mindestens einen der Anfang 2023 gefassten Vorsätze einzuhalten, wie eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos ergab.

Hier ein paar kleine Tipps, die Ihnen helfen können, Ihre guten Vorsätze erfolgreich umzusetzen:

Auch in diesem Jahr bleibt mehr körperliche Aktivität für 32 % der befragten Franzosen Vorsatz Nummer 1. Es ist symbolisch: Es sind noch sechs Monate bis zum Sommer, die Tage werden immer länger. Die Fitnessstudios füllen sich im Januar. Doch schon bald kann mangelnde Motivation den Elan bremsen. Um an seinen Zielen festzuhalten, müssen diese messbar und vor allem gut planbar sein.

Statt zu sagen „Ich möchte mit Sport beginnen“, sollten Sie sich zum Beispiel sagen: „Ich möchte dreimal pro Woche Sport treiben“ oder „Ich möchte einen 5-Kilometer-Lauf schaffen“. Letztendlich bedeutet „mit Sport beginnen“ alles Mögliche. Aber „drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren“ ist leicht messbar.

Seine Ziele zu unterteilen ist auf alle Fälle motivierender. Sie können sie in verschiedene kleine Schritte oder auch in Wochen aufteilen. Das Ziel erscheint dann nicht als „ein Berg, den es zu überwinden gilt“. Auch das Erreichen der einzelnen Etappen wird Ihnen Selbstvertrauen geben.

Fehlt es Ihnen an Motivation? Es gibt verschiedene Techniken, mit denen man seine Motivation verstärken kann. Es ist jedoch wichtig, diejenige zu finden, die für Sie individuell funktioniert. Die beiden amerikanischen Forscherinnen Erika Kirgios und Katy Milkman haben sich auf die Frage konzentriert, wie man den Erfolg einer Verhaltensänderung sicherstellen kann.

Zum einen geht es darum, einen Anreiz zu finden. Das Ziel ist es, positives Verhalten mit einer „Belohnung“ oder „Bestrafung“ zu fördern. Auch die Strafe muss nicht per se negativ sein. Wenn Sie z. B. aufhören wollen, vulgäre Wörter zu sagen, können Sie für jedes Schimpfwort 1 Euro in eine Box werfen. Am Ende des Jahres können Sie dieses Sparschwein für etwas Positives verwenden.



In die gleiche Richtung geht der „Schummeltag“. Ziel ist es, die Tage, an denen Sie unmotiviert und müde sind, in Ihrer Planung zu berücksichtigen, ohne sich schuldig zu fühlen. Eine Methode, um den „Abstinenzverletzungs-Effekt“ zu vermeiden. Besser ist es in jedem Fall, eher einen einzigen Tag auf Ihrem Plan zu verpassen, an dem Sie unmotiviert waren, als eine ganze Woche...

Gute Vorsätze zu fassen sollte auf keinen Fall zu einer Last werden. Oft genug handelt es sich bei einem Scheitern nicht um unrealistische Ziele, sondern um einen unhaltbaren Zeitplan. Sie wollen zum Beispiel zehn Kilogramm abnehmen. Wenn Sie das gesamte Gewicht in nur anderthalb Monaten verlieren wollen, dann dürfen Sie nur 400 bis 500 Kalorien pro Tag essen. Für einen Erwachsenen liegt der Tagesbedarf aber bei etwa 1.800 bis 3.200 Kalorien. Nur 500 Kalorien zu essen ist gefährlich und kontraproduktiv. Wenn Sie hingegen 20 Wochen lang auf 500 Kalorien pro Tag verzichten, können Sie Ihr Ziel fast problemlos erreichen.

Allein läuft man schneller, gemeinsam kommt man weiter. Erzählen Sie anderen von Ihren Vorsätzen und versuchen Sie, einen Verwandten, einen Freund oder einen Kollegen zu finden, der dieselben Vorsätze hat wie Sie. So können Sie sich gegenseitig ermutigen, sich Tipps für den gemeinsamen Erfolg geben und sich gegenseitig herausfordern. Sie können auch das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden. Melden Sie sich z. B. für eine Aktivität mit einem Freund oder einer Freundin an, den oder die Sie sonst nur selten sehen können. So können Sie neue Dinge lernen und wertvolle Zeit mit der Person verbringen. Wenn Sie Ihre Vorsätze öffentlich machen, wird das Ihre Ernsthaftigkeit in Bezug darauf noch verstärken.

Wir wünschen Ihnen viel Geschick und Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze für das Jahr 2024!