



Gute Vorsätze für 2024

Und wie man sie durchhält.

Wer kennt es nicht? Zum neuen Jahr hat man gute Vorsätze, vielleicht sogar den- oder dieselben wie jedes Jahr, und dann hält man sie wieder nicht durch. Die Schokolade oder Zigarette ruft nach einem und wer hat schon wirklich Zeit für 3x Sport in der Woche? Wir zeigen Ihnen ein paar interessante Studien zu den guten Vorsätzen und geben Ihnen Tipps, wie Sie es dieses Mal schaffen, durchzuhalten!

Wie können Sie Ihre Vorsätze durchhalten?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und das meist nicht ohne Grund: Unsere Gewohnheiten machen uns das Leben (scheinbar) leichter und angenehmer. Doch mit diesen Gewohnheiten zu brechen ist ein schwieriger, mentaler Kampf mit dem eigenen Gehirn. Aber wenn Sie diesen Kampf gewinnen, dann sind Ihre Vorsätze plötzlich keine Vorhaben mehr, an die Sie sich regelmäßig selbst erinnern und zu denen Sie sich ermahnen müssen, sondern es sind Gewohnheiten geworden, die Sie automatisch machen, ohne groß darüber nachzudenken.

Nach einer Studie dauert es im Durchschnitt etwa 66 Tage, bis eine neue Routine zur Gewohnheit wird. Dabei ist es noch nicht einmal wichtig, wirklich jeden Tag daran zu denken. Wenn man mal ein oder zwei Tage aussetzt, macht das nichts aus. Nur längere Pausen können dazu führen, dass der Automatismus erst sehr viel später einsetzt. In der Regel dauert es fünf bis sechs Anläufe, bis man seinen Vorsatz langfristig einhält. Also lassen Sie sich von ein paar Ausrutschern nicht frustrieren und probieren Sie es einfach nochmal.



Sie müssen also nur 66 Tage durchhalten! Das klingt doch machbar und auf jeden Fall sehr viel einfacher, als sich ein ganzes Jahr lang immer wieder daran erinnern zu müssen. Ganz unproblematisch ist es aber sicherlich trotzdem nicht, deshalb haben wir ein paar Tricks, die Sie bei der Umsetzung unterstützen können:

1. Konzentrieren Sie sich auf ein bis zwei realistische Ziele!

Zu viele Vorsätze sorgen für Stress, und Stress sorgt dafür, dass Sie sich nicht mehr auf Ihre Vorhaben konzentrieren können. Fokussieren Sie sich daher nur auf ein bis zwei Vorsätze gleichzeitig. Natürlich müssen die Ziele auch realistisch sein. Und sich strikte Verbote aufzuerlegen, wie gar keinen Alkohol mehr trinken oder gar keine Schokolade mehr essen, führt auch in den seltensten Fällen zum Erfolg. Reduzieren Sie lieber die Mengen.

2. Spezifizieren Sie Ihre Neujahrsvorsätze!

Einfach nur zu sagen, man möchte sich gesünder ernähren, ist zu allgemein. Was genau verstehen Sie für sich unter gesunder Ernährung? Möchten Sie bspw. jeden Tag eine Handvoll Obst essen? Oder zweimal die Woche auf Fleisch verzichten? Möchten Sie lieber mehr selber kochen statt immer nur Fast Food zu kaufen? Je spezifischer Ihr Ziel ist, desto besser können Sie darauf hinarbeiten.

3. Setzen Sie sich kurz-, mittel- und langfristige Ziele!

Wenn Ihr Ziel ist, mehr Sport zu treiben, dann können Sie als ungeübter Sportler nicht von heute auf morgen einen Marathon laufen. Setzen Sie sich realistische Etappenziele. Zum Beispiel könnten Sie damit anfangen, 1 bis 2x pro Woche joggen zu gehen. Nach drei Monaten sollten Sie dann eine Strecke von 10 km ohne große Anstrengung schaffen. Und bis zum Ende des Jahres dürfte sich Ihre tägliche Joggingrunde am frühen Morgen als neue Routine fest in Ihrem Alltag verankert haben. Je mehr Etappenziele Sie sich setzen, desto besser!

4. Belohnen Sie sich für das Erreichen eines Etappenziels!

Kurze Zeiträume von maximal sechs bis acht Wochen sind wichtig, da sonst ohne Erfolgserlebnis der erste Durchhänger droht. Wer sein Etappenziel geschafft hat, sollte sich auch dafür belohnen. Sie haben zwei Wochen lang nicht geraucht? Prima! Dann bezahlen Sie doch von dem so eingesparten Geld das neue Besteck-Set, was Sie sich schon lange mal zulegen wollten.

5. Legen Sie sich einen Plan B bereit!

Wenn Zeitverzögerungen, unerwartete Hindernisse oder sonstige Außerplanmäßigkeiten auftreten, sollten Sie eine Alternative parat haben. Wer es durch länger andauernde Meetings nicht rechtzeitig zum Sportkurs schafft, der kann sich ein Gymnastikprogramm für Zuhause überlegen.

6. Suchen Sie Verbündete!

Oft fällt es leichter, wenn man noch ein oder zwei „Leidensgenossen“ hat, die dasselbe Ziel vor Augen haben und in einem schwachen Moment Rückhalt bieten können. Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Vielleicht hat ein Kollege oder eine Kollegin dasselbe Ziel. Sie können sich während der gewohnten Raucherpausen gemeinsam davon ablenken und stattdessen zum Beispiel einen kleinen Plausch im Aufenthaltsraum halten.

7. Erzählen Sie anderen von Ihrem Vorhaben!

Manchen Menschen hilft es, wenn sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Kollegen von Ihrem Vorsatz erzählen, da Sie sich durch die zusätzliche Erwartungshaltung noch motivierter fühlen. Für andere ist dieser Druck allerdings zu hoch und durch den zusätzlichen Stress schaffen sie ihre Vorsätze erst recht nicht. Überlegen Sie in diesem Fall gut, ob dieser Tipp zu Ihnen passt oder nicht.

Das Fitness im Solemar - Team wünscht Ihnen viel Erfolg mit Ihren guten Vorsätzen im neuen Jahr 2024!