

## Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp: 1 mentale Gesundheit

„Beginne nicht mit einem großen  
Vorsatz, beginne mit einer  
kleinen Tat.“  
Thornton Wilder

## » Neues Jahr – neue Vorsätze?!«

Zu Zeiten wie Jahreswechsel oder zum Beginn der Fastenzeit stehen gute Vorsätze wieder hoch im Kurs.

Aus der Forschung ist bekannt, dass rund ein Viertel nach dem Vorhaben, etwas zu ändern, wieder aufgibt. Der Grund liegt nicht in der fehlenden Motivation, sondern meist in viel zu hoch gesteckten Zielen.

### Wie können wir aus missglückten Vorsätzen ein Erfolgserlebnis machen?

**#1** Um Ziele realistisch umsetzbar zu machen, sollten sie so konkret wie möglich und klar formuliert sein. Anstelle von „Ein bisschen mehr Sport machen“ ein Wochen – oder Monatsziel definieren mit: „Im Jänner werde ich 3x pro Woche 30 Minuten flott spazieren gehen.“

**#2** Such dir **Dinge, die dir wirklich Spaß machen** und für die du brennst. Vielleicht bist du nicht der Gemüserohkostfan aber eine vitaminreiche Gemüsesuppe zu kochen, macht dir Freude? Oder du magst gar kein Fitnessstudio aber bist gerne in den Bergen unterwegs?

**#3** Den **Gedanken, dass uns Vorsätze was Gutes wegnehmen, einfach verbannen** und sich fragen, was möchte ich auch Tolles beibehalten?

**#4** **Gemeinsam geht es leichter.** Beziehe in dein(e) Vorhaben Freund:innen, Bekannte oder jemanden aus deiner Familie ein. So fällt es dir leichter dran zu bleiben. Und wenn das alles nicht so funktioniert – der nächste Jahreswechsel kommt bestimmt ;-).



Foto: <https://pexels.com>