

NEUJAHRSVORSÄTZE

TIPPS UM AM BALL ZU BLEIBEN

Das neue Jahr ist noch jung, doch Sie sind schon drauf und dran, Ihre Vorsätze über Bord zu werfen?

Wir haben einige Tipps für Sie gesammelt, wie Sie es schaffen können, motiviert zu bleiben.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor.

Bei zu vielen Vorsätzen ist es schwierig, den Überblick und die Motivation zu behalten. Versuchen Sie nicht von heute auf morgen Ihr komplettes Leben auf den Kopf zu stellen. Fangen Sie langsam an. Sie könnten sich beispielsweise jeden Monat auf eine Aufgabe konzentrieren, z.B. im Januar täglich 8.000 Schritte gehen, im Februar jede Woche einen fleischfreien Tag, etc.

Schreiben Sie Ihre Vorsätze auf.

Notieren Sie Ihre Vorsätze. Auf einem Zettel oder digital, Hauptsache Sie sehen die Liste immer wieder und werden so daran erinnert. Formulieren Sie Ihre Ziele dabei so genau wie möglich. Dabei kann Ihnen auch der nächste Punkt helfen.

Setzen Sie sich SMARTe Ziele.

Spezifisch: Formulieren Sie Ihre Vorsätze so konkret wie möglich.

Messbar: Bestimmen Sie Messgrößen, z.B. Gewicht, Bauchumfang, Schrittzahl.

Akzeptiert: Planen Sie so, dass Sie auch Lust haben, das Ziel zu realisieren.

Realistisch: Ist die Aufgabe innerhalb der vorgegebenen Zeit realisierbar?

Terminiert: Bis wann möchten Sie das Ziel erreicht haben? Legen Sie ggf. Teilziele fest.

Weitere Informationen zur SMART-Methode finden Sie unter:

<https://www.agile-master.de/smart-ziele-projektmanagement/>

Dokumentieren Sie Ihre Erfolge.

Setzen Sie sich Teilziele und feiern Sie Ihren Erfolg, wenn Sie diese erreicht haben! Halten Sie Ihre Fortschritte fest. Wenn Ihr Vorsatz z.B. Gewichtsverlust ist, machen Sie Vorher-Nachher-Fotos. Oder haken Sie jeden Tag im Kalender ab, an dem Sie sich an Ihren Vorsatz gehalten haben.

Suchen Sie sich Unterstützung.

Vielen Menschen fällt es leichter, sich an ihre Neujahrsvorsätze zu halten, wenn sie diese gemeinsam mit anderen durchziehen. Sprechen Sie mit Freunden oder Familie über Ihre Vorsätze, vielleicht können Sie sich gegenseitig unterstützen und motivieren!