

Gute Vorsätze für das neue Jahr: Bleiben Sie motiviert

Wer kennt Sie nicht, die guten Vorsätze? Jedes Jahr aufs Neue nehmen wir uns an Silvester vor, im kommenden Jahr abzunehmen, mehr Sport zu treiben, gesund zu essen oder weniger Stress zu haben. Genauso häufig wie die Vorsätze ausgesprochen werden, verlieren sie sich im Laufe des Jahres. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, wie Sie Ihre guten Vorsätze umsetzen und bis zu den nächsten Vorsätzen motiviert bleiben.

06.01.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Im Grunde wissen wir alle, wie man gute Vorsätze in die Tat umsetzt. Doch meistens ist der innere Schweinehund stärker als der Wille, Worten Taten folgen zu lassen, und eine Ausrede, wie zum Beispiel „Ich hatte keine Zeit“, ist schnell gefunden.

Den inneren Schweinehund überwinden

Machen Sie sich Ihren inneren Schweinehund bewusst, der bereits darauf wartet, sich Ihren guten Vorsätzen in den Weg zu stellen. Wenn Sie beginnen, Ihre Vorsätze umzusetzen, wird er sich melden und Ihnen ins Gewissen reden, vielleicht doch lieber auf der Couch zu bleiben oder doch zum deftigen Essen anstelle des Salats zu greifen. Weicht das Vorhaben der guten Vorsätze mal ab, legen Sie sich einen Notfallplan zurecht: Verzichten Sie heute auf die Bewegung und bleiben zu Hause, dann bedeutet dies nur eine Verschiebung auf den nächsten Tag. Am nächsten Tag darf es dann keine Ausrede mehr geben. Handeln Sie mit sich selbst, aber nicht mit Ihrem inneren Schweinehund.

Keine Ausnahmen machen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/430>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Haben Sie sich erst einmal zu einer Lebensumstellung entschlossen und sind sich sicher, dass die guten Vorsätze in Ihren Alltag integriert werden können, dann nehmen Sie sich selbst wichtig und halten an Ihren Vorsätzen fest.

Entscheiden Sie selber, ob Sie einen Schritt zurück gehen, „weniger“ machen in einer Phase, in der Ihr Alltag zum „Chaos“ wird, und Ihr geplantes Programm ändern. Aber machen Sie keine Ausnahmen. Lassen Sie mit sich selbst vereinbarte Termine nicht ausfallen, im Notfall kürzen Sie sie nur.

Durchhalten leicht gemacht

Gute Vorsätze und Lebensumstellungen lassen sich am besten in den Alltag integrieren, wenn man sich an die Regelmäßigkeit gewöhnt und sich selber Termine setzt. Die Motivation steigt, wenn man sich selber ein Ziel setzt, das man verfolgen kann. Lernen Sie Disziplin und machen Sie Ihre Ziele planbar. Denn beides ist wichtig, um Ihr Vorhaben ohne Ausnahmen in die Tat umzusetzen. Setzen Sie sich zu Beginn kleine Ziele und steigern Sie diese langsam nach Erreichen. Kleine Erfolge motivieren zum Weitermachen.

Fünf Motivations-Tipps für die guten Vorsätze

Das Jahr hat 365 Tage und ist lang. Aber nehmen Sie sich deshalb nicht zu viel vor. Begrenzen Sie Ihre guten Vorsätze auf zwei bis drei Projekte. Sie behalten den Überblick und Ihre Motivation.

Setzen Sie Ihr Vorhaben in kleinen Phasen um. Setzen Sie sich kleine **überschaubare Ziele**. So können Sie immer wieder kleine Erfolge erzielen, die Sie zum Durchhalten motivieren.

Schieben Sie Ihren Plan nicht auf. Starten Sie noch heute mit den guten Vorsätzen. Ein **fester Zeitpunkt** hilft Ihnen. Legen Sie am besten auch gleich einen Zeitpunkt für das Erreichen Ihres Ziels fest, so können Sie Ihr Vorhaben planen und steuern.

Lassen Sie sich nicht von Ihrem Plan abbringen. Auch nicht, wenn es Ihr innerer Schweinehund gerne würde. Oft werden kleine Aktivitäten, wie zum Beispiel „Ich muss noch schnell einkaufen“ oder „Ich muss noch schnell etwas erledigen“, vorgeschoben. Machen Sie sich Notizen, was noch zu erledigen ist, und gehen Sie Ihren guten Vorsätzen nach.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/430>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Belohnen Sie sich zwischendurch. Wenn Sie sich zum Beispiel für eine gesunde Ernährungsumstellung entschieden haben, suchen Sie sich einen Tag in der Woche aus, an dem Sie etwas naschen oder Ihre Lieblingsspeise essen. Sie bleiben motiviert und bleiben an Ihren guten Vorsätzen dran.

Fazit: Sie können Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr mit kleinen Tricks erreichen und Ihren Schweinehund überwinden. Mit kleinen Schritten und einem Ziel vor Augen bleiben Sie motiviert.

Weitere Informationen:

Hier lesen Sie, wie Sie Ihre Figur halten.

MEINE VITALITÄT informiert, wie Sie den innerern Schweinehund erfolgreich bekämpfen