

# Neujahrsvorsätze – so klappt's

Hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Vorsätze erfolgreich anpacken.

---

Im neuen Jahr sportlicher werden, abnehmen, mehr Freizeit gewinnen – das nehmen sich viele immer wieder aufs Neue vor.

**Die richtige Strategie dafür ist entscheidend, denn gemäss Studien scheitern stolze 60% der Vorsätze bereits nach wenigen Wochen.** (Quelle: Beobachter 12/15)

Die nachstehenden Tipps helfen Ihnen, Ihren Wunsch **erfolgreich in ein Ziel umzusetzen** und dieses auch zu erreichen.

## Ziel definieren

Definieren Sie Ihr **Ziel so konkret wie möglich!** Bsp. „Ich gehe Montag und Donnerstag zum Sport“ oder „Ich werde bis Ende Mai 4kg abnehmen“. Aussagen wie: „Ich mache mehr Sport“ sind viel zu unbestimmt und zum Scheitern verurteilt.

## Geeignete Sportart wählen

Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen auch **Freude bereitet**. Die einen mögen sich mit anderen zu messen, andere geniessen den Teamspirit.

## Ziel notieren

Notieren Sie sich Ihr Ziel auf einen Zettel und hängen diesen **gut sichtbar** in der Wohnung/Büro auf.

## Erinnern Sie sich

Denken Sie **mehrmals täglich** an Ihr Ziel und daran, wie Sie sich fühlen werden wenn Sie dies erreicht haben.

## Im Alltag integrieren

Planen Sie sich Ihr Ziel gut im Alltag ein, damit es zur **Routine** wird.

## Glauben Sie an sich

Vertrauen und belohnen Sie sich, wenn Sie (Etappen-) Ziele erreicht haben.