



Hast du deine Vorsätze schon über Bord geworfen?

Am Ende des Jahres haben wir uns wieder einmal ein paar großartige Vorsätze für das neue Jahr gemacht. Wir sind voll motiviert mit unseren Vorsätzen gestartet, am 3. Jänner haben wir noch alles strikt durchgezogen, am 10. Jänner haben wir schon die eine oder andere Ausnahme gemacht und spätestens Mitte Februar sind die meisten unserer guten Vorsätze schon über Bord geflogen! Das muss aber nicht immer so sein. Hier ein paar Tipps um dir das Gelingen deiner Neujahrsvorsätze leichter zu machen:

Setze dir deine Ziele realistisch und formuliere sie konkret. Also anstatt „Ich will morgens weniger Stress haben“ ist es besser dir vorzunehmen täglich um 6.30 Uhr anstatt um 7.00 Uhr aufzustehen.

Gib dir Zeit. Du wirst alte Gewohnheiten nicht von heute auf morgen los, aber es wird mit der Zeit leichter sich z.B. die Schokolade am Abend ab- oder den Sport anzugewöhnen. Es braucht ca. 2 Monate um neue Gewohnheiten zu etablieren.

Mach dir klar, wie wichtig dir dein Ziel ist. Was habe ich davon, wenn ich das Ziel erreicht habe? Bin ich stolz auf mich? Was sagt mein Umfeld (Familie, Freunde...) dazu?

Formuliere deine Ziele positiv. Also anstatt zu sagen „Ich will nicht mehr rauchen“ ist es besser wenn sagst „Ich werde gesünder leben, weil ich mit dem Rauchen aufgehört habe“. Belohne dich. Tu dir selber etwas Gutes. Gönn dir z.B. einen entspannten Kinoabend, wenn du es geschafft hast, 3x pro Woche Sport zu machen.

Sei nicht zu streng zu dir selbst. Wenn dein innerer Schweinehund wieder einmal die Oberhand behalten hat, dann sei nicht sauer auf dich selbst, sondern sieh einfach den nächsten Tag als neue Chance.

Schon gewusst...

Im Durchschnitt dauert es mehr als zwei Monate – durchschnittlich 66 Tage, um eine neue Gewohnheit zu bilden. Darum ist es sinnvoll einen Zeitraum von 2 bis sogar 8 Monaten einzuplanen, um dir dein neues Verhalten an zu trainieren. Der Arzt Maxwell Maltz fand heraus, dass es ein Minimum von 21 Tagen erfordert, bis sich ein altes mentales Bild auflöst und ein neues bildet. Also, stress dich nicht, gib dir Zeit und stell dir immer wieder vor, wo du in einem Jahr stehen wirst, wenn du heute beginnst, das zu ändern, was dich stört.



JUGENDDIENST
LANA-TISENS KDS

Boznerstraße 21, 39011 Lana
TEL. 0473 563420
info@jd-lana-tisens.it
www.jugenddienst.it/lana-tisens
Steuerkodex 91002830213