



# Gute Vorsätze dieses Jahr auch durchhalten!

Alle Jahre wieder werden an Silvester fleißig gute Vorsätze gefasst, die an Neujahr schon wieder vergessen sind.

Damit es dieses Jahr besser klappt, hier ein paar Tipps – gute Vorsätze lassen sich übrigens auch im laufenden Jahr super umsetzen ☺

## Machen Sie einen Plan

Überstürzt gefasste Vorsätze sind nicht durchdacht und selten ernst gemeint. Nehmen Sie sich im Vorfeld Zeit und machen Sie einen (schriftlichen) Plan. Idealerweise weihen Sie auch Freunde oder Ihre Familie in den Plan ein – das macht es Ihnen schwerer, Ihren Plan aufzugeben.

## Fassen Sie konkrete Vorsätze!

Je präziser Sie Ihr Vorhaben beschreiben, desto lebendiger wird es in ihrem Kopf und der Weg zur Umsetzung wird kürzer.

**Nicht:** Ich mache mehr Sport.

**Sondern:** Ab dem 04.01.2016 gehe ich jeden Montag um 18Uhr zu dem Sportkurs im Fitnessstudio X!

**Formulieren Sie Ihre Vorsätze positiv**, indem Sie das Ziel beschreiben. Verboten Sie sich nichts!

**Nicht:** Ich höre mit dem Rauchen auf!

**Sondern:** Ich werde Nichtraucher, damit ich die Treppe rauflaufen kann ohne außer Atem zu kommen.

## Machen Sie realistische Pläne und planen Sie Zwischenziele!

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, sondern beurteilen Sie realistisch, was sie auch

durchhalten können. Haben Sie etwas Geduld mit sich und geben Sie sich Zeit.

**Nicht:** Ich esse nur noch gesund, nie wieder Süßes.

**Sondern:** Überlegen Sie sich, welchen Bereich Ihrer Ernährung Sie sinnvoll zuerst umstellen möchten – z.B. Frühstück Sie ausgewogen! Wenn das Frühstück ganz normal geworden ist (nach etwa 3-6 Wochen) überlegen Sie, welchen Bereich der Ernährung Sie dann anpassen möchten – z.B. die Getränke. Aber gönnen Sie sich hin und wieder auch etwas – ohne Belohnung macht das Leben keinen Spaß!!!

**Rückschläge Verkraften – Konzentration aufs positive!** Behalten Sie das im Blick, das gut funktioniert! Es ist ganz normal, dass Sie am Anfang nicht alles direkt schaffen, aber bleiben Sie dran! Ein einmaliger Rückfall bedeutet nicht, dass Sie das gesamte Vorhaben abbrechen sollten.

**Nicht** in den Schlendrian verfallen, nur weil Sie an einem Montag nicht zum Sport gehen konnten.

**Sondern** gehen Sie stattdessen an einem anderen Tag oder machen Sie in der nächsten Woche weiter – Machen Sie sich bewusst, wie lange Sie schon durchgehalten haben!

## Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251 2889-156

s.milz@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11

33098 Paderborn



Mit freundlicher Unterstützung der

**BKK** GILDEMEISTER SEIDENSTICKER

Einfach. Gut. Für Alle.