

Vorsätze für das neue Jahr

Ja es ist schon wieder so weit. Das Jahr 2022 neigt sich dem Ende zu. Haben wir das erreicht, was wir wollten? Man nimmt sich ja meist zu Beginn des Jahres vor, sich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren. Aber hält man das auch wirklich ein?

Über die Weihnachtsfeiertage wird meist mehr gegessen und sich weniger bewegt, weshalb sich viele vornehmen im nächsten Jahr mit einer gesünderen Ernährung und einem Sportprogramm zu starten. Doch meist halten diese Vorsätze nur wenige Wochen. Ein großes Problem bei den Vorsätzen ist, dass diese meist am Silvesterabend gemacht werden, an welchem entweder schon Alkohol mit in die Entscheidungen fällt oder die Vorsätze zu spontan getroffen werden. Wenn nun jemand, der noch nie zuvor joggen war, sich plötzlich vornimmt einen Marathon im Sommer zu laufen, ist dies sehr unwahrscheinlich, dass er oder sie dies auch erreicht. Oder werden oftmals Ziele festgelegt, die sich mit dem Alltag nicht vereinbaren lassen. Möchte jemand jeden Tag mindestens eine Stunde Sport machen, arbeitet aber dienstags und donnerstags 10 Stunden und kommt erst sehr spät erschöpft nach Hause, macht es keinen Sinn, sich noch zu einer Stunde Sport zu zwingen. Zu Beginn ist man meist noch motiviert, was jedoch nach einigen Wochen nachlässt.

Daher ist es bei Vorsätzen sehr wichtig, sich in Ruhe Gedanken über die Ziele zu machen und dies nicht erst am Silvesterabend anzugehen. Man muss sich ebenfalls realistische Ziele setzen, die nicht zu hoch angesetzt sind. Bleiben wir bei dem Beispiel mit dem Jogger, der noch nie joggen war. Hier wäre zum Beispiel ein Ziel für das nächste Jahr die zehn Kilometer zu schaffen. Um auch wirklich am Ball zu bleiben, ist es wichtig, dass man sich etwas raussucht, worauf man sich wirklich freut und einem Spaß bereitet. Es macht keinen Sinn, wenn man sich als Ziel setzt, einmal die Wochen Brokkoli zu essen, wenn man dies überhaupt nicht mag. Wenn man sich gesünder ernähren möchte, sollte man sich vielleicht ein Gemüse raussuchen, was man auch mag. Es ist ebenfalls bekannt, dass ein Ziel, das in der Gegenwart geschrieben ist, länger verfolgt wird, als Ziele, die in der Zukunftsform verfasst sind. Als Beispiel: „Ich schaffe es die 10km am Stück zu joggen“, anstatt „Ich werde die 10km am Stück laufen“. Es ist also wichtig sich genau Gedanken über die Wünsche und Ziele für das kommende Jahr zu machen, daher fangen Sie frühzeitig an. Wir wünschen viel Erfolg dabei.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien besinnliche Weihnachten und einen guten, energiereichen Start in das neue Jahr.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)