

Alle Jahre wieder - die guten Vorsätze

Wer kennt es nicht - kaum ist der Vorweihnachtsstress vorbei, die Feiertage überstanden und das neue Jahr eingeläutet, tauchen sie hier und da wieder auf; die Listen mit den guten Vorsätzen. Mindestens einer der All-Year-Favourites wie *Abnehmen, weniger Stress, das Rauchen aufzuhören, mehr Bewegung* oder *mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen* findet sich auf jeder Liste.

Warum es sich für dich lohnt, deine Vorsätze umzusetzen, und wie du dauerhaft dran bleibst, verrate ich in diesem Artikel.

Hier die Facts:

Abnehmen:

Dauerhaftes Übergewicht trägt zB. zur Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Kurzatmigkeit und Herzkrankheiten bei. Jedes abgenommene Kilo senkt den erhöhten Blutdruck um 5mm/hg und das ganz ohne Medikamente.

Purzeln die Pfunde, verbessert sich auch die Kurzatmigkeit und körperliche Aktivitäten können leichter bewältigt werden. Außerdem freuen sich die Gelenke über die Entlastung. Das Risiko von Herzinfarkt und Diabetes mellitus wird vorgebeugt.

Stressless oder less Stress:

Stress ist allgegenwärtig und eine Gefahr für die Gesundheit. Er macht uns anfälliger für Krankheiten und lässt uns psychisch leiden. Hier einige Anregungen, um Stress zu reduzieren:

- Setze Prioritäten! Nicht alles ist gleich wichtig und muss jetzt und sofort erledigt werden. So vermeidest du, dir unnötigen Druck aufzubauen.
- Delegiere! Ob im Beruf oder zu Hause, gib Arbeiten oder Arbeitsschritte auch an andere ab. Du musst und kannst nicht alles alleine machen. Erziehe dir dich und dein Umfeld.
- Verzichte auf unnötiges oder destruktives Hinterfragen, selbstabwertende Vergleiche oder Selbstvorwürfe bei Fehlern. Lenke deine Aufmerksamkeit besser auf die Lösungsfindung, als auf das Problem. Nutze deine Energie hierfür, statt dich nieder zu machen.
- Hinterfrage bei allem, was du tust, ob du es auch mit weniger Aufwand oder Anstrengung erledigen könntest. So lässt sich oft Energie einsparen.

Endlich Rauchfrei:

Tabakrauch wird wegen seiner hochgiftigen Inhaltsstoffe weltweit als krebserregend geführt. Beim Verbrennen einer Zigarette entstehen mehr als 4800 chemische Stoffe - davon 70 hochgradig giftig und krebserregend! Diese Stoffe schädigen beim Inhalieren auf dem Weg durch den Körper fast jedes Organ und beeinflussen sogar die Erbinformationen der Körperzellen. Besonders betroffen sind die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System. Schlechter Atem und gelbe Zähne sind weitere Nebeneffekte durch das Rauchen. Wusstest du, dass laut Weltgesundheitsorganisation jährlich rund 5 Millionen Menschen an den Folgen des Tabak-Konsums sterben und dass das Rauchen als wichtigster Faktor zur Vermeidung von Krebserkrankungen zählt? Raucherinnen/Raucher haben ein doppelt so hohes Risiko, zu erkranken wie Nichtraucher-/innen. Diese Tatsachen sind Gründe genug, um das Rauchen einzustellen. Angenehmer Nebeneffekt: Dein Geldbeutel wird es dir auch danken.

Wie bleibt man dauerhaft an seinen Vorsätzen dran?



Alle Jahre wieder - die guten Vorsätze

- Attraktive Ziele: mache dir das positive im Zusammenhang mit der Zielerreichung bewusst und halte es dir vor Augen
- Stärke dein Selbstbewusstsein - motiviere dich mit Aussagen wie: ich schaffe das - ich will das schaffen
- Informiere dein Umfeld und bitte sie um Unterstützung
- Gehe nicht 10 Ziele gleichzeitig an - beginne mit dem schwierigsten Ziel
- Der Mensch ist ein Gewohnheitsmensch. Überprüfe Gewohnheiten und hinterfrage sie: warum greife ich zur Zigarette? Warum esse ich jetzt 2 Tafeln Schokolade? Lassen sich die Gefühle/Bedürfnisse dahinter auch anders befriedigen?
- Zettel/Bilder aufhängen - sie erinnern dich im Alltag an dein Ziel und helfen dir, nicht den Fokus zu verlieren

Ob du es schaffst, deinen Vorsatz umzusetzen, hängt letztendlich ganz von dir ab. Du wirst deinen Vorsatz immer nur so lange beibehalten, solange du ihn als Bereicherung für dein Leben siehst. Überzeuge dich immer wieder davon, dass dich dein Vorsatz wirklich weiter bringt. Jede positive Veränderung lohnt sich! Behalte immer vor Augen, dass es dir jetzt und in Zukunft damit besser gehen wird.

Viel Erfolg ☺