

Kleine Schritte sind besser als keine Schritte (Willy Brandt)

Gute Vorsätze kann man jeden Tag fassen. Ein neues Jahr steht in unseren Köpfen symbolisch für einen Neubeginn und verleiht unseren Vorhaben zusätzlich Rückenwind. Ganz ohne Durchhaltewillen geht nicht viel und gute Vorsätze verpuffen schnell. Mit der richtigen Taktik jedoch, steigen die Erfolgchancen ungemein.

Schritt für Schritt in die richtige Richtung

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt, doch um das Ziel zu erreichen, müssen weitere folgen; aber bitte einen nach dem anderen. Die Ernährung umstellen, täglich Sport treiben und gleichzeitig mehr Zeit für die Partnerschaft investieren? Wenn Sie überambitioniert vorgehen, sind Misserfolg und Frust garantiert. Schade um die Energie, die Sie zu Beginn aufwänden.

Klare und erreichbare Ziele

Wenn Sie beispielsweise damit beginnen, regelmässig Sport zu treiben, setzen Sie sich erreichbare Ziele und definieren Sie diese so konkret wie nur möglich. Beispielsweise:

- Drei Trainings pro Woche zu durchschnittlich 45 Minuten.
- Bei Zeitknappheit ist eine Ausnahme pro Monat erlaubt. Alles andere wird vor oder nachgeholt.
- Wenn das Wetter für Outdoor-Aktivität zu garstig ist, kann ich ausweichen.

Motivationsfaktor Spass

Bevor Sie sich mit Post-it-Zettel Durchhalteparolen an den Badezimmer-Spiegel kleben, überlegen Sie sich besser, welche Sportart

- Ihnen am ehesten Spass bereiten könnte,
- sich am einfachsten in Ihren Alltag integrieren lässt oder
- was Sie zusammen mit Freunden ausüben können.

Synergien und Eigendynamik ausnützen

Wenn sportliche Aktivitäten koordinativ nicht allzu anspruchsvoll sind, lassen sie in der Regel viel Zeit zum Denken. So können Sie während dem Radfahren Ihre Gedanken schweifen lassen und neu sortieren; das entspannt hervorragend.

Wenn Sie sich mit Laufen Gutes tun, stehen die Chancen gut, dass Sie sich Gedanken über Ernährung oder Gesundheit allgemein zu machen. Sie sind empfänglicher für hilfreiche Inputs und werden schrittweise und überzeugt Ihr Verhalten anpassen. Das ist viel nachhaltiger, als in der ersten Januarwoche alles auf einmal umsetzen zu wollen.

Tun Sie sich mit Leuten zusammen, die ähnliche Ziele verfolgen und motivieren Sie sich gegenseitig. Trainingstermine zu vereinbaren wirken Wunder gegen die magische Anziehungskraft von Fernseher und Sofa.