

Gesünder leben: So halten Sie durch!

Gute Vorsätze fürs neue Jahr? Die Statistik sagt: 45 Prozent haben bereits Ende Januar aufgegeben. Präventionsexpertin Miriam Hilker gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Vorsätzen leichter treu bleiben.

- Woran scheitern die meisten guten Vorsätze?

An der eigenen Überforderung: Zu viel, zu schnell, zu weit. Die Ziele sollten realistisch sein.

- Lieber weniger als mehr?

Kann man so sagen. Manchen Menschen hilft auch ein Stufenplan. Und gönnen Sie sich eine Belohnung, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben.

- Wie geht man mit Rückfällen um?

Die gehören dazu. Man kann daraus lernen und gestärkt nochmal beginnen.

- Funktionieren gute Vorsätze auch im Team?

Es kann sogar besser sein, Mitstreiter zu haben. Wer sich zum Walken verabredet, schafft eine höhere Verbindlichkeit.


- Hilft es, seinen Vorsatz aufzuschreiben?

Ja, am besten so exakt wie möglich formulieren. Statt vage "Ich will mehr Sport treiben" beschreiben Sie lieber "Am Samstagvormittag

gehe ich von nun an immer laufen".

- Und wenn es Samstagmorgen regnet?

Damit muss ich rechnen. Planen Sie mögliche Hindernisse ein, und überlegen Sie schon im Vorfeld Gegenstrategien: Regenzeug, Fitnessstudio oder ein verbindlicher Ausweichtermin. Gut vorbereitet lassen Sie sich nicht so schnell entmutigen.

Praktische Tipps, wie Sie Ihre Ziele besser bilden und erreichen können,  [haben wir Ihnen hier zusammengestellt.](#)