

## Pressemitteilung

### Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr

Berlin, 27. Dezember 2018 – Mehr Sport, gesünder Essen und endlich mit dem Rauchen aufhören. Gute Vorsätze zum neuen Jahr sind schnell gefasst, ihre Umsetzung ist umso schwerer. Den inneren Schweinehund dauerhaft zu überwinden, gelingt besser mit einigen Tipps. „Überzogene und vage Neujahrsvorsätze sind meist zum Scheitern verurteilt. Erfolgversprechender sind maßvolle Ziele, die dann aber konkret geplant und konsequent umgesetzt werden“, so Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Besser als der Vorsatz „ich will mehr Sport machen“ sei etwa der Plan „ich will jeden Mittwochabend joggen, weil es mir Spaß macht“. Ähnlich verhalte es sich beim Thema überflüssige Pfunde. Anstatt kurzfristig abnehmen zu wollen, sei es besser, die Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung zu verstehen und bei sich auszuprobieren. Habe man die Balance erreicht, purzeln die Pfunde fast von selbst.

### Gute Vorsätze der Familie oder Freunden mitteilen

Wichtig sei zunächst, solche Vorsätze zu treffen, hinter denen man stehen könne. „Wer an sich etwas ändern möchte, nur weil andere es erwarten, wird in aller Regel nicht lange durchhalten“, sagt Jakob-Pannier. Einmal einen Entschluss gefasst, könne es helfen, diesen aufzuschreiben und gut sichtbar aufzuhängen. Zudem solle man der Familie oder Freunden von dem Vorhaben erzählen. „Hat man einen guten Vorsatz einmal klar kommuniziert, tut man sich schwerer, diesen einfach zu kassieren“, so die Psychologin der BARMER. Darüber hinaus solle man sich Ausweichpläne zurechtlegen. Wer etwa im Winter joggen wolle, solle sich rechtzeitig eine Alternative wie zum Beispiel schwimmen einfallen lassen, falls es draußen regne oder schneie.

### Gelassen bleiben und auch mal über einen Teilerfolg freuen

Da aller Anfang bekanntlich schwer sei, müsse man vor allen in den ersten Wochen an seinen guten Vorsätzen dranbleiben. Nur so werde ein neues Verhalten langsam zur Gewohnheit. Gleichwohl sei es nicht hilfreich, permanent verbissen an seine neuen Vorhaben zu denken. „Man sollte seinen guten Vorsatz konsequent, aber auch mit der nötigen Gelassenheit und Zuversicht verfolgen. Wer sein Ziel in der gewünschten Zeit nicht ganz erreicht, darf sich auch über seinen Teilerfolg freuen“, sagt Jakob-Pannier.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)