

Frank Weber

123 Gute Vorsätze

Auf ein Gutes Neues

Inhalt - chronologisch

Eine Bemerkung vorweg

Ein kleiner Zaubertrick

1. Rauchen
2. Alkohol
3. Sport
4. Laufen
5. Muskeln
6. Bewegung im Alltag
7. Körperliche Aktivität
8. Frische Luft
9. Selbstkritik
10. Abnehmen und Diät
11. Abnehmen
12. Fast Food
13. Zielgewicht
14. Gesund ernähren
15. Kochen Sie selbst
16. Fleisch essen?
17. Mehr Rohkost
18. Vegetarisch oder vegan
19. Snacks und Süßkram

20. Trinken
21. Getränke
22. Einkaufen
23. Plastikfrei einkaufen?
24. Schlafen Sie gut.
25. Auf den Körper achten
26. Arztbesuche
27. Zahnpflege
28. Dinge erledigen
29. Ordnung
30. Sauberkeit
31. Alles anders!
32. Entscheidungen
33. Andere entscheiden
34. Zeit für die Freunde
35. Freundeskreis erweitern
36. Kontakte aufnehmen
37. Verwandte
38. Partnerschaft?
39. Familie
40. Gemeinsames Essen
41. Geduld und Verständnis
42. Präsent sein
43. Smartphone aus
44. Bildschirme ab

45. Soziale Netzwerke ab
46. Fernseher aus
47. Sparsamkeit
48. Überblick
49. Ausgaben planen
50. Finanzielles Polster
51. Guthaben
52. Konsumkredite
53. Schulden
54. Sparen Sie
55. Etwas zurückgeben
56. Spenden Sie?
57. Öfter lächeln
58. Komplimente
59. Die kleine Dinge
60. Für die Umwelt
61. Regional einkaufen
62. Wochenmarkt
63. Kaufen beim Erzeuger
64. Fairtrade
65. Kaufen Sie bio
66. Online-Einkäufe
67. Lebensmittel wegwerfen
68. Karriere
69. Weiterbilden

70. Ausbildung
71. Studium
72. Selbständig
73. Lassen Sie's mal gut sein
74. Alte Hobbies.
75. Neue Hobbies
76. Mit den Händen
77. Gärtnern
78. Lernen Sie eine neue Sprache
79. Kochkurs
80. Tanzkurs
81. Malkurs
82. Musikinstrument
83. Neue Sportarten
84. Tauchkurs
85. Fallschirmsprung
86. Tandemflug
87. Fliegen
88. Bücher
89. Schreiben
90. Kultur
91. Musik
92. Reisen
93. Traumurlaub
94. Auswandern

95. Dankbarkeit
96. Zeit
97. Selbstliebe
98. Schrieben Sie
99. Gutes tun
100. Genießen Sie
101. Frische Blumen
102. Eine Freude machen
103. Jeden ersten Sonntag
104. Dreimal danke
105. Was macht Sie glücklich
106. Tun Sie das
107. Ihr zukünftiges Leben
108. Gedanken
109. Sonnenuntergang
110. Machen Sie's gemütlich
111. Begegnen Sie dem Stress
112. Vorhaben
113. Ängste
114. Das Zauberwort
115. Belohnen
116. Unnötiger Kram
117. Ihre Auto
118. Mach es schön
119. Ein Baum

120. [Erinnerungen](#)

121. [Neuer Look](#)

122. [Meditieren](#)

123. [Abschließen](#)

Eine Bemerkung vorweg:

*Alle Jahre wieder
kommt das Christuskind
auf die Erde nieder,
wo wir Menschen sind. -*

Aber ist das denn nicht ein altes Weihnachtslied? - Ja, ist es.

Und was bitte hat ein Weihnachtslied mit Guten Vorsätzen fürs Neue Jahr zu tun?

Zugegeben, eigentlich haben Weihnachtslieder recht wenig mit Guten Vorsätzen für den kommenden Jahreswechsel zu tun, außer dass die Guten Vorsätze genau eine Woche nach dem Heiligen Abend aktuell werden. Alle Jahre wieder ...

Am 31. Dezember feiern wir Sylvester, den letzten Tag und Abschluss des alten Jahres. - Wir prosten uns nach mehr oder minder gelungenem Festmahle zu, sprechen einander die allerbesten Wünsche fürs kommende Jahr aus und versichern uns gegenseitig, ein besserer Mensch zu sein:

Im neuen Jahr wollen wir nicht mehr rauchen, weniger mit dem Auto fahren, endlich die lange geplante Diät machen, mehr unternehmen mit der Familie und so vieles mehr. Ach ja, und nicht nur der Zahnarzt freut sich vielleicht mal über ein Wiedersehen.

Jede der anwesenden Personen wird vortragen können, was im nächsten Jahr ganz anders und viel besser wird ... oder werden soll.

Aber nächstes Jahr kommt später. Morgen.
Außerdem ist Neujahr gesetzlicher Feiertag.
Also nichts überstürzen.
Lauter gute Vorsätze ...

*Nicht nur zur Sommerzeit,
nein, auch im Winter, wenn es schneit.*

Ein kleiner Zaubertrick:

123 gute Vorsätze ...

Und gleich für ein ganzes Jahr?!

Da kann einem ganz schön anders werden.

Das neue Jahr, dieser noch vor uns liegende Zeitraum, eine dunkle, unbekannte Zukunft, 365 Tage, von denen wir noch nicht wissen, was werden wird.

Und wir fassen jetzt neue gute Vorsätze ohne zu wissen, was die kommenden, langen 12 Monate bringen.

Wenn Sie irgendetwas in ihrem Leben ändern wollen, sich selbst in welchen Belangen auch immer verbessern wollen, wenn Sie etwas Neues einüben, sich etwas Anderes, etwas Altes abgewöhnen wollen, dann kann die kommende lange und unbekannte Zeit der Veränderung schon bange machen.

Dann verkleinern Sie doch einfach den Zeitraum; sagen Sie einfach: „Nur heute“!

„Nur heute“ werde ich dies oder jenes Neue tun

„Nur heute“ probiere ich aus und schaue, wie es mir geht; oder: Ich werde „nur heute“ auf etwas Altes verzichten, was weg kann, z.B. Rauchen, Alkohol, Süßkram etc.

Wenn es mir gelingt, dann probiere ich`s morgen wieder „nur heute“. Und dann wieder. Solange, bis es für mich zur Gewohnheit wird.

Sollte es einmal nicht gelingen, dann ist das kein Beinbruch, sondern vielmehr für mich ein Grund, es morgen trotzdem und gerade deshalb noch einmal zu probieren, „nur heute“. Solange, bis es funktioniert.

1. Das Rauchen aufgeben!

Der Klassiker schlechthin: „Ganz sicher, am Jahresende, an Sylvester, Punkt Null Uhr ist Schluss. Dann ist endgültig Schluss mit Rauchen. Ich fasse dann nie wieder eine Zigarette an. Ich werde Nichtraucher.“

Ganz sicher! - Ist mir total ernst! - Ehrlich!“

Gründe gibt es sicher viele, die alte Gewohnheit des Rauchens aufzugeben und rauchfrei zu werden:

- Die Klamotten stinken, die Wohnung auch,
- Rauchen kostet Unsummen an Geld, das im wahrsten Sinne des Wortes verbrannt wird.
- Rauchen schadet der Gesundheit,
- Der Husten wird immer schlimmer,
- Auch Passivrauche ist gefährlich - für alle! - insbesondere für Kinder,
- ‚Light‘-Zigaretten sind - wie ‚Lightprodukte‘ generell - keineswegs ungefährlicher,
- Raucher werden zunehmend stigmatisiert (Warum wohl?)
- Und vieles mehr.

Es gibt viele Regalmeter an Büchern zum Thema im Buchhandel und anderswo auch viele Angebote zur Unterstützung. Aber manche winken ab, rauchen aus Gewohnheit weiter, andere haben's schon viele Male geschafft und wieder angefangen ... Und Sie?

Ich gebe das Rauchen auf am: __ . __ . ____

--- . --- . ---

Datum

Unterschrift

2. Auf Alkohol verzichten?

Auch so ein Klassiker. Zweifellos ist der eigene Entschluss, weniger zu trinken, künftig zumindest zeitweise auf den Alkohol zu verzichten, besser als die wohlmeinende Ansprache: „Brauchst Du Hilfe? Möchtest Du mal mit jemandem reden? Hast Du etwa Probleme?“ - Autsch!!

Auch wenn Alkohol - in Maßen - durchaus gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, so ist er doch wie Nikotin ein Giftstoff, mit dem wir uns bei längerem Genuss sehr schweren Schaden sowohl am Körper als auch an der Seele zufügen.

Diese Stoffe verursachen binnen kurzer Zeit körperliche und seelische Abhängigkeiten; sie erzeugen ein (vermeintliches) Wohlgefühl und den Wunsch nach mehr, richten aber Schäden an, die weit größer sind, als wir überblicken können und uns eingestehen.

Es ist in Ordnung, sich Unterstützung im eigenen Umfeld zu suchen; ebenso ist es ok, wenn Sie das Problem eben nicht an die große Glocke hängen und stattdessen diskret behandeln.

Hilfreich ist eine klare Regelung, wie z.B.: am Wochenende darf Alkohol in Maßen sein, an den Werktagen ist der Spirit tabu.

Bei Gesundheits- oder Figurproblemen, bei Diäten oder Medikamenteneinnahme ist Alkohol sowieso kontraproduktiv.

Oder Sie lassen den Alkohol einfach mal so weg.

3. Sport treiben, mäßig und regelmäßig.

Aller guten Dinge sind drei? - Hier kommt noch ein Klassiker: „Ab sofort wird Sport gemacht!“

Auch hier gibt es gute Gründe. Und dazu auch sicher ebenso gute Möglichkeiten.

- Ist in Wohnortnähe ein Schwimmbad oder ein Fitnessstudio erreichbar?
- Gibt es Möglichkeiten für die Teilnahme an Kursen (z.B. in Vereinen)
- Oder gibt es ein gutausgebautes Wegenetz, wo Fahrradfahren, Joggen oder Wandern möglich ist?

Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, welche Sportarten in Frage kommen, je nachdem, ob Sie vorher Sport getrieben hast oder nicht, ob Sie übergewichtig sind, Vorerkrankungen haben oder anderes mehr..

Brauchen Sie feste Termine? Dann legen Sie fest, zu welcher Zeit und an welchem Wochentag Sie Ihrem neuen sportlichen Hobby nachgehen wollen.

Haben Sie Freunde, mit denen Sie neue Sportarten testen und später auch gemeinsam in der Gruppe betreiben können?

Mit mehreren fällt es oft leichter, Termine auch einzuhalten, Ausreden fallen nicht so leicht, Sie können sich gegenseitig motivieren und Erfolge feiern.

Schrauben Sie Ihre Erwartungen oder Ziele nicht zu hoch, sondern versuchen Sie, einen oder wenige Termine mit geringeren Erwartungen zur Gewohnheit werden zu lassen.
- Mehr geht dann immer noch.