

Tipps & Tricks

So gelingt der Start ins neue Jahr

The background of the top half of the page is a photograph of a person standing on a mountain peak, seen from behind with their arms outstretched horizontally. They are wearing a grey tank top and dark shorts. The landscape consists of rolling green mountains under a hazy, overcast sky.

Gutes Essen, Getränke, Feuerwerk und gute Vorsätze

Das gehört zum gelungenen Jahreswechsel einfach dazu.

Doch die Wünsche fürs neue Jahr schaffen es oft nicht über die ersten Jännerwochen hinaus. Wie kann ich den inneren Schweinehund nur austricksen und machen diese Intentionen überhaupt Sinn?

Eine Neujahrs-Tradition

Ein neues Jahr, ein neues Leben: zum Jahreswechsel sind die Wünsche und Erwartungen an einem selbst sehr groß! Änderungen sollen am besten sofort umgesetzt werden. Nicht mehr Rauchen, mehr Sport, gesündere Ernährung, die Weihnachtsskilos loswerden.

Die Liste der Klassiker ist lang.

Nur der Erfolg, der lässt meist zu wünschen übrig. Doch woran liegt es, dass die Wünsche an einem selbst den Jänner meist nicht überleben? Abgesehen davon, dass die Ziele meist zu hoch sind: durch die hohe Erwartungshaltung ist man schnell unmotiviert, gerade, wenn die gewünschte Veränderung nicht schnell genug voran geht. Wenn das Ziel von Anfang an in weiter Ferne ist verschwindet auch die Motivation in Windeseile. Kleine Ziele, kleine Schritte, darin liegt der Schlüssel zum Erfolg. Ein paar Kilo weniger, ein paar Stunden mehr

Sport und wenn es nur 10 Minuten täglich sind, das ist meist ein besserer Grundstein für langfristige Ergebnisse als riesige Herausforderungen.

Will ich überhaupt eine Veränderung?

Diese Frage muss die Grundlage zur Entscheidung einer Umstellung seines eigenen Lebensstils sein. Wer nur aus dem Neujahrsvorsatz eine umfassende Veränderung vornehmen will, ohne sich darauf vorzubereiten, programmiert das Scheitern. Gerade bei größeren Projekten wie zB einem intensiven Abnehm-Programm oder der Raucherentwöhnung ist es ratsam einen Experten zu konsultieren, um sicher zu gehen, dass alles mit einem gesunden Maß und Ziel abläuft.

Schwammige Ziele tun ihr Übriges dazu, ein Ende nicht zu erreichen.

Trotzdem: Mut zeigen und sich selber nicht unterschätzen. Ein paar Kilos kann man leicht verlieren, nur ob das nachhaltig zu einem gesünderen Leben führt ist jedem selbst überlassen.

Deswegen: Konkrete und erreichbare Ziele setzen – und a bisserl Geduld, das braucht es eben auch

Schauen Sie auch auf unserer [LAND-LEBEN Rezeptseite](#) rein, wir haben leckere und gesunde Rezepte, wie etwa einen [frischen Pflücksalat mit knusprigen Feta](#) oder ein [CousCous Salat als Immunbooster](#) für Sie, um 2025 mit viel positiver Energie durch zu starten!

LAND-LEBEN wünscht einen erfolgreichen Start ins neue Jahr!



www.land-leben.com