

# Neujahrsvorsätze: Ein letzter Versuch!

**FEATURE** >>> Allein wenn das Wort „Neujahrsvorsätze“ fällt und somit noch bevor die Liste den ersten Stichpunkt erreicht hat, verfehlt die ganze Idee schon ihr Ziel, denn jeder weiß es, jeder kennt es zur Genüge: Es sieht so schön aus auf Papier, in bester Schreibrschrift mittig platziert, im wahren Leben aber stolpern die Vorsätze beim kleinsten Windstoß vornüber und fallen metertief in Vergessenheit. Aber nein: 2019 wird es klappen! Die Illusion wird wiederbelebt, ein weiterer Versuch! Wir haben eine kleine Auswahl an Vorsätzen zusammengestellt. Suchen Sie sich doch einfach etwas aus ... einen letzten Versuch ist es allemal wert!

## Unbekannte Orte erkunden!

„Besuche einmal im Jahr“, so rät es der Dalai Lama, „einen Ort, den du noch nicht kennst.“ Und Goethe meinte: „Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen.“ Jetzt muss nur noch der ICE pünktlich einfahren (selten – seltener – am seltensten), dann kann die Erfahrung beginnen!

## Einfach mal ausmisten!

Ausmisten befreit auf ganzer Strecke. In Kopf, Wohnung und Haus. Und wie Marie Kondo, die japanische Aufräum-Expertin weiß: Eine aufgeräumte Wohnung führt zu einem aufgeräumten Leben (mit viel Platz für das Wesentliche)!

## Mehr Platz für Lange- weile schaffen!

Dabei geht es nicht um die existenzielle Langeweile oder die ungesunde Langeweile im Übermaß, sondern um kleine und gezielte Auszeiten vom „Effizienz-Diktat“<sup>1</sup> unserer Zeit. Kinder wie Erwachsene brauchen die Erfahrung, auch mal abzuschweifen, um dann wieder produktiv und kreativ sein zu können. Vielfache Vergleichsstudien zeigen den Gewinn von Leerlauf und träumerischen Phasen.

## Mehr lächeln!

Lachen ist gesund (vielerlei Studien belegen es), kostenlos und frei von Nebenwirkungen. Die Muskeln kommen in Bewegung, Stresshormone wie Adrenalin und Kortison werden an die Wand gespielt und das Glückshormon Serotin wird verstärkt ausgeschüttet. All das kurbelt zudem das Immunsystem an. Übrigens: Übung macht den Meister!

## (Mehr) Wasser trinken!

Es ist so unglaublich einfach und fällt vielen doch so schwer: täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Dabei ist der Benefit sofort spürbar und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung im Körper freut sich über ausreichend Sprit für alle Aktionen.

## Handy weg und Augen auf!

Digitale Entgiftung beginnt im Kopf. Und zwar mit dem Entschluss, nicht wie der durchschnittliche Nutzer 80 Mal pro Tag das Smartphone zu entsperren, sondern genau diese Routine zu durchbrechen und das Handy mal in der Tasche zu lassen. Der Instant-Antwort-Zwang in Bezug auf Nachrichten ist menschengemacht! Und damit umkehrbar. Also, verzichten Sie einfach mal darauf.

## Neujahrsvorsätze umsetzen!

Das gelingt am besten, indem man sich genau vorstellt, wie sich die einzelnen Ziele in den hektischen Alltag einbauen lassen. Je konkreter, desto besser! Zudem helfen Cheat Days, also Tage, an denen man sich Zugeständnisse und Abweichungen von der Zielgerade erlaubt. Und am besten holt man sich jemanden mit ins Boot. Im Duo klappt es einfach besser!

