

Neujahrsvorsätze: So klappt's mit den guten Absichten 2025!

Entdecken Sie effektive Strategien zur Umsetzung von Neujahrsvorsätzen und vermeiden Sie gesundheitliche Fallstricke.

Leipzig, Deutschland - Am Silvesterabend ist die Tradition der Neujahrsvorsätze untrennbar mit dem Jahreswechsel verbunden. Während viele Menschen durch Vorsätze wie „mehr Sport treiben“ oder „gesünder essen“ versuchen, ihre Lebensweise zu verbessern, zeigt sich oft ein großes Problem: Die Umsetzung ist häufig schwieriger als gedacht. Laut den neuesten Umfragen, wie von [tagesschau.de](https://www.tagesschau.de) berichtet, haben 55 Prozent der Deutschen den Vorsatz gefasst, im kommenden Jahr aktiver zu sein, während ebenfalls viele planen, gesünder zu leben und weniger Zeit in sozialen Medien zu verbringen.

Doch nicht alle Vorsätze sind gesund oder realistisch. Experten warnen, dass viele Vorsätze, wie drastisches Abnehmen durch Crash-Diäten, langfristig schädlich sind. Diese Methoden führen nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, sondern fördern auch Magdalene Schwere von psychischen Erkrankungen wie Orthorexie, die durch zwanghaftes gesundes Essen gekennzeichnet ist, so der Beitrag auf [oe24.at](https://www.oe24.at). Ein ausgewogener Ansatz ist entscheidend, um Vorsätze nachhaltig umzusetzen, anstatt übertriebene Maßnahmen zu ergreifen, die zu Stress und Unzufriedenheit führen können.

Die Herausforderung der Umsetzung

Psychologen raten dazu, Vorsätze konkret und detailliert zu

formulieren, um die Erfolgschancen zu erhöhen. Wichtig ist, realistische Ziele zu setzen und den Fokus auf kleine, erreichbare Schritte zu legen. Statt einfach zu sagen „Ich will mehr Sport machen“, empfiehlt es sich, festzulegen, an welchen Tagen und zu welchen Zeiten man Sport treiben möchte. Diese Ansätze helfen, den inneren Antrieb zu stärken und Rückschläge zu vermeiden, indem eine gewisse Flexibilität erlaubt wird. Denn die Gefahr, sich selbst unter Druck zu setzen, ist hoch, wenn man zu perfektionistisch an die Sache herangeht.

Ein weiterer Aspekt, der oft übersehen wird, ist die soziale Unterstützung. Der Psychologe Jan Rummel schlägt vor, die eigenen Ziele mit Freunden zu teilen oder in Gruppen zu trainieren, um zusätzliche Motivation zu erhalten. Apps zur Zielverfolgung und Erinnerungen können ebenfalls hilfreich sein, um die festgelegten Vorsätze nicht aus den Augen zu verlieren. Letztlich soll der Fokus darauf liegen, positive Gewohnheiten zu etablieren und den eigenen Fortschritt zu feiern, statt sich für etwaige Misserfolge zu verurteilen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Leipzig, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.tagesschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at