

Kleine Schritte, große Ziele: So gelingt der perfekte Neujahrsvorsatz!

Erfahren Sie, wie Sie 2025 mit kleinen, konkreten Zielen gesünder leben und Stress abbauen können. Tipps für nachhaltige Gewohnheiten.

MedUni Graz, Österreich - Das neue Jahr steht vor der Tür, und viele Menschen haben große Vorsätze gefasst! Doch wie oft scheitern diese Ziele bereits nach wenigen Wochen? Experten wie die Psychologin Priv.-Doz. Dr. Jolana Wagner-Skacel von der MedUni Graz raten dazu, den Kampf gegen die eigenen Schwächen mit einer neuen Strategie zu beginnen. Anstatt sich zu viel auf einmal vorzunehmen, sollten Sie die „Politik der kleinen Schritte“ verfolgen. Laut **Krone** ist es wichtig, konkrete Mini-Ziele zu formulieren und diese nach und nach zu erreichen. So steigern Sie Ihre Motivation und haben eine höhere Chance, Ihre Vorsätze beizubehalten.

Um erfolgreich zu sein, sollten Sie die SMART-Methode anwendenden, die sich aus den Begriffen spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und zeitbezogen zusammensetzt. Einfache Ziele wie „Ich werde jeden Freitag von 17 – 19 Uhr Tanzkurse besuchen“ oder „Ich mache ab Montag jeden Abend ein 20-minütiges Home-Workout“ erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Erfolgs. Diese Vorgehensweise wird auch von **IKK BB** unterstützt, wo zusätzlich betont wird, wie wichtig es ist, sich nicht zu viele Veränderungen auf einmal vorzunehmen.

Gesunde Gewohnheiten entwickeln

Zusätzlich zur Festlegung von Zielen ist die Strategie der „Mini-Gewohnheiten“ entscheidend. Kochen mit bunten Zutaten, das Einführen technikfreier Zeiten oder die praktische Anwendung von Meal-Prepping können kleine, aber wirkungsvolle Änderungen in der Ernährung und Lebensweise darstellen. Laut der Studie des University College London dauert es etwa 66 Tage, bis neue Gewohnheiten automatisiert werden. Daher kann ein schrittweiser Ansatz entscheidend für den langfristigen Erfolg sein.

Die Herausforderungen des neuen Jahres sind vielfältig, aber mit den richtigen, überschaubaren Zielen und konkreten Schritten können Sie Ihre Vorsätze bis zur letzten Woche des Jahres in die Tat umsetzen. Beginnen Sie den Weg zu einem gesünderen und glücklicheren 2025 mit einer soliden Strategie!

Details	
Ort	MedUni Graz, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.ikkbb.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at