



Gute Vorsätze für das neue Jahr

dpa | Meldung vom 28.12.2020



Klasse 3

Berlin (dpa) - Mehr Zeit für die Familie nehmen. Weniger aufs Handy schauen. Öfter Sport machen. Vorsätze wie diese fassen viele Menschen. Besonders dann, wenn ein neues Jahr beginnt. Warum eigentlich?

"Das hat in vielen Ländern Tradition", sagt die Psychologin Anja Achtziger. Schon vor etwa 200 Jahren hätten Menschen sich zum Jahreswechsel etwas vorgenommen. "Das hat auch damit zu tun, wie wir denken", erklärt sie. Wenn ein Jahr zu Ende geht, haben wir das Gefühl, etwas ist abgeschlossen, und etwas Neues beginnt. Dann sind wir in

Aufbruchsstimmung. Schlechte Angewohnheiten wollen wir dann hinter uns lassen und neu durchstarten.



Aber warum klappt es oft nicht, das umzusetzen, was man sich vorgenommen hat? "Dabei spielt auch Ablenkung eine große Rolle", sagt die Expertin. Wenn man zum Beispiel aufräumen will, dann aber die beste Freundin anruft. Das erscheint einem in dem Moment vielleicht wichtiger. Oder man will weniger Süßes essen. Auf einer Geburtstagsparty gibt es aber einen großen Schokokuchen. "Dann will man nicht derjenige sein, der nicht mitmacht. Und das ist auch total verständlich."

Auch der innere Schweinehund spielt eine Rolle. Das ist etwas in uns, das uns manchmal davon abhält, Sachen zu tun, die sinnvoll wären. Aber auf die wir keine große Lust haben, weil sie zum Beispiel sehr anstrengend sind. "Gerade wenn man längere Zeit keinen Sport gemacht hat, kann es am Anfang sehr anstrengend sein. Dann hören viele auf."

Damit es doch mit den Vorsätzen klappt, sollte man sich nicht zu viel vornehmen - und besser etwas, was man wirklich selbst verändern möchte. Also nichts, was einem die Eltern aufdrücken.

Helfen kann es, seine Vorsätze auf ein Blatt Papier zu schreiben und sich einen Plan zu machen. Wer mehr Sport machen will zum Beispiel, sollte genau festlegen: Was mache ich? Wann mache ich das? "Es hilft, wenn man sich in Ruhe überlegt, wie man alles schöner für sich machen kann", sagt Anja Achtziger. Ein Hörbuch beim Sport hören etwa. Oder mit der ganzen Familie zusammen Übungen machen.

Eine gute Nachricht zum Schluss: "Je länger man sich an seine Vorsätze hält, desto einfacher wird es", sagt Anja Achtziger. Dann ist es zum Beispiel total normal, noch mal kurz Ordnung in sein Zimmer zu bringen, bevor man ins Bett geht.