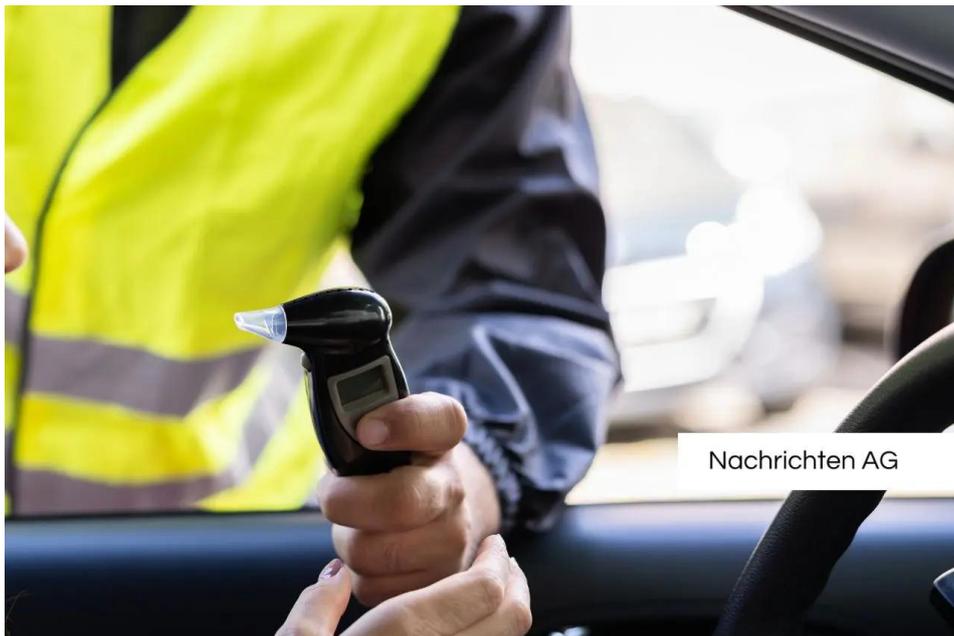


Neujahrsvorsätze: Warum die meisten scheitern und wie du es schaffst!

Pirmasens, 30.12.2024: Passanten teilen ihre gescheiterten Neujahrsvorsätze und Strategien für nachhaltige Veränderungen.



Am 30. Dezember 2024 wird über die gängigen Neujahrsvorsätze berichtet, die viele Menschen fassen, um persönliche Veränderungen herbeizuführen. Beliebte Vorhaben sind unter anderem Abnehmen, nachhaltiger leben, nicht mehr rauchen sowie weniger Alkohol trinken. Dennoch zeigt sich, dass zahlreiche Vorsätze nicht eingehalten werden.

In einer Umfrage in der Pirmasenser Innenstadt äußerten Passanten, an welchen Neujahrsvorhaben sie gescheitert sind. Eine befragte Person betonte, dass man das ganze Jahr über Gelegenheiten habe, um Veränderungen im Leben vorzunehmen, und dass dafür der Jahreswechsel nicht

ausschlaggebend sein muss, wie die **Rheinpfalz** berichtete.

Häufige Gründe für das Scheitern von Vorsätzen

Neujahrsvorsätze sind eine weit verbreitete Praxis, um das neue Jahr für persönliche Verbesserungen zu nutzen. Laut einer Umfrage sehen 55% der Befragten mehr Sport treiben und mehr Geld sparen als ihre Ziele an, gefolgt von 50%, die sich gesündere Ernährung wünschen. Weitere gängige Vorsätze beinhalten unter anderem weniger soziale Medien zu nutzen, mehr Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen sowie Reisen und mehr Schlaf zu fördern.

Psychologe Jan Rummel erklärt, dass der Jahreswechsel oft als Zäsur wahrgenommen wird, die zur Reflexion und Veränderung anregt. Dennoch werden viele Neujahrsvorsätze nicht umgesetzt; mehr als ein Viertel der Vorsätze wird bereits in den ersten Wochen verworfen. Gründe dafür sind häufig mangelnde Motivation, Zeit oder Willenskraft, wie **SWR** feststellt.

Um diese Herausforderungen zu überwinden, empfehlen Experten Strategien zur Umsetzung: Vorsätze sollten konkret und machbar formuliert werden, kleine, realistische Schritte sowie Meilensteine gesetzt, und die Umsetzung zeitnah begonnen werden. Daneben sollten Ziele positiv formuliert und Hindernisse im Voraus berücksichtigt werden. Gewohnheiten und Routinen können helfen, die Vorsätze langfristig umzusetzen, und Unterstützung durch Freunde oder Apps kann die Motivation erhöhen.

Belohnungen für erreichte Ziele fördern ebenfalls die Motivation, während eine Anpassung der Ziele wichtig ist, um Frustration zu vermeiden. Entscheidend ist, dass die inneren Motivationen klar sind und die Vorsätze die persönlichen Bedürfnisse widerspiegeln. Es ist akzeptabel, Ziele zu ändern oder aufzugeben, wenn sie nicht erreichbar sind.

Details

Quellen

- www.rheinpfalz.de
- www.swr.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net