

# Warum jedes Jahr so viele Menschen an ihren Neujahrsvorsätzen scheitern –

## Die 3 besten Tipps, wie du deine Ziele im neuen Jahr erreichst

Liebe Mut-SucherInnen,

Da ist es wieder: das neue Jahr! Die Zeit der guten Vorsätze, der frischen Startlinien und der ungenießbaren grünen Smoothies. Und, wie jedes Jahr, sind auch wir diesmal fest entschlossen, alles besser zu machen, uns gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben und endlich die Welt zu retten. Die Neujahrsvorsätze sind da, um zu bleiben – oder etwa nicht?

Warum, zum Teufel, scheitern so viele von uns Jahr für Jahr kläglich an ihren hehren Zielen? Ist es ein böser Fluch? Oder vielleicht eine weltweite Verschwörung der Schokoladenindustrie? Ich habe mich dem Thema gewidmet und präsentiere euch die "3 besten Tipps, wie du deine Ziele im neuen Jahr erreichst" – ganz ohne Verschwörungstheorien, versprochen!

### Tipp 1: Setze realistische Ziele

Ja, ich weiß, es klingt banal. Aber glaubt mir, es ist wichtiger, als ihr denkt. Wenn euer Neujahrsvorsatz darin besteht, innerhalb von zwei Monaten ein Sixpack zu bekommen, obwohl euer derzeitiger Workout aus gelegentlichem Sitzen am Schreibtisch besteht, dann solltet ihr vielleicht nochmal nachdenken. Setzt euch realistische Ziele, die ihr auch wirklich erreichen könnt. Ein kleiner Schritt nach dem anderen ist immer noch ein Schritt vorwärts. Also, lasst uns die Sixpack-Träume aufschieben und lieber mit einem regelmäßigen Spaziergang anfangen.

### Tipp 2: Mache einen Plan

Der beste Weg, um sicherzustellen, dass eure Neujahrsvorsätze nicht im Chaos des Alltags untergehen, ist die Erstellung eines Plans. Schreibt eure Ziele auf, plant konkrete Schritte, um sie zu erreichen, und haltet euch an euren Plan. Verwendet Kalender, Notizen oder eine App – was auch immer euch am besten hilft, eure Fortschritte zu verfolgen. Denkt daran, ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch – und wir wissen alle, wie schnell Wünsche verpuffen.

### Tipp 3: Suche Unterstützung

Ihr seid nicht alleine auf dieser Welt. Es gibt Menschen da draußen, die euch gerne bei euren Zielen unterstützen. Teilt eure Neujahrsvorsätze mit Freunden oder der Familie, und sie werden euch motivieren und ermutigen. Oder sucht euch einen Gleichgesinnten, der dasselbe Ziel verfolgt. Gemeinsam ist man stärker! Und vergesst nicht, es ist völlig in Ordnung, um Hilfe zu bitten. Ein Personal Trainer, ein Ernährungsberater oder ein Therapeut können euch auf eurem Weg zum Erfolg begleiten.

Insgesamt ist das Scheitern an Neujahrsvorsätzen kein unabwendbares Schicksal. Mit realistischen Zielen, einem klaren Plan und Unterstützung aus eurem Umfeld könnt ihr die Wahrscheinlichkeit eures Erfolgs erheblich steigern. Und wenn ihr doch mal scheitert, dann erinnert euch daran, dass jeder Tag eine neue Chance bietet, um wieder aufzustehen und weiterzumachen.

In diesem Sinne: Lasst uns das neue Jahr mit Mut, Entschlossenheit und einer Prise Humor angehen. Wir schaffen das!

Mit ermutigenden Grüßen,

deine Gabi

Sei mutig! Buche dein kostenfreies Vorgespräch für deine lebensverändernden Schritte.

<https://calendly.com/termin-pollinger/20min>