

Newsletter Moderne Umgangsformen

Ein frohes neues Jahr!

Haben Sie auch gute Vorsätze zum neuen Jahr? Nehmen Sie vielleicht teil am „Dry January“? Wollen Sie mehr Geld sparen, mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, abnehmen, Lebenshaltungskosten reduzieren, mehr für die Umwelt tun, weniger Stress bei der Arbeit haben, mit dem Rauchen aufhören oder weniger Alkohol trinken? Das sind zumindest die 10 beliebtesten Neujahrsvorsätze 2024.



„Am Baum der guten Vorsätze gibt es viele Blüten, aber wenig Früchte“ hat Konfuzius bereits gesagt. Das Leben ändert sich selten über Nacht und Gewohnheiten lassen sich schwer von heute auf morgen ablegen. Oft nehmen wir uns auch zuviel auf einmal vor, statt uns erst mal auf einen Neujahrsvorsatz zu konzentrieren. Das Fassen von guten Vorsätzen ist etwas Positives und ein erster Schritt in die richtige Richtung, jedoch dann hapert es mit der Umsetzung. Dieses Phänomen nennt man Intentions-Verhaltens-Lücke.

4 Schritte sollen helfen, die guten Vorsätze zu verwirklichen:

- **Lieber einen wirklich wichtigen Vorsatz umsetzen, statt viele kleine nicht zu Ende zu bringen.**
- **Den Neujahrsvorsatz in einen konkreten Plan umsetzen. Was, wann, wie und wo werde ich was tun?**
- **Das Ziel im Auge behalten und in die Tat umsetzen.**
- **Sich für Zwischenschritte und kleine Erfolge loben und sich somit weiter motivieren.**

Neujahrsvorsätze können unserem Leben eine Richtung geben und sich als roter Faden durch das Jahr ziehen.

Sollten Sie sich noch nicht für einen Vorsatz entschieden haben, wie wäre es mit folgendem:

„Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück; denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.“ Johann Wolfgang von Goethe

Versuchen Sie es einfach das ganze Jahr mit Herzeshöflichkeit. Nehmen Sie Ihre Mitmenschen wahr, schauen Sie, was Sie für andere tun und was Sie anderen Menschen an Aufmerksamkeit schenken können, grüßen Sie freundlich, lächeln Sie Ihre Mitmenschen an und geben Sie ihnen all das, was Sie von ihnen erwarten und Sie werden es zurück bekommen. Ich wünsche Ihnen von Herzen ein glückliches Jahr und somit auch in 2024

immer viel Freude im Umgang mit angenehmen Menschen

Ihre

PS: Herzlichen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu meinen Newslettern, die ich im vergangenen Jahr bekommen habe. Darüber freue ich mich sehr.

Haben Sie eine Frage zum Thema Umgangsformen oder möchten Sie den Newsletter abbestellen, schicken Sie mir bitte eine Email an rumpf-barbara@t-online.de