

Liebe Leute,

wir wünschen euch allen ein frohes und gesundes neues Jahr, aber dieses Mal jetzt in echt! Denn mal ehrlich, viel Luft nach unten ist ja nicht - drei Jahre Pandemie, Krieg in Europa, hohe Inflation, eine unzufriedene und müde Gesellschaft... STOP! Das klingt ja wie in den Nachrichten. Höchste Zeit also, das Ganze mal in die eigenen Hände zu nehmen und endlich wieder ein paar gute Vorsätze fürs neue Jahr auszutüfteln. Aber dieses Jahr welche, die Spaß machen :-)

Wenn wir uns so umhören, kommen uns oft Vorsätze zu Ohren, die mit einem Verbot einhergehen, zum Beispiel: weniger Süßes essen, mit dem Rauchen aufhören, nicht mehr so viel Essen bestellen ... Und so richtig und wichtig diese Vorsätze auch für unsere Gesundheit sein mögen, sind sie meistens nicht von Erfolg gekrönt. Das kann daran liegen, dass das Ziel zu hoch gehangen ist oder negativ und unkonkret formuliert ist. Manchmal steht eine Person auch nicht selbst hinter dem Ziel und dieses ist fremdmotiviert, wenn also zum Beispiel nicht du selbst, sondern dein*e Partner*in möchte, dass du dich gesünder ernährst, wird es schwierig sich daran zu halten. Nachgewiesenermaßen ist es für uns leichter, Vorsätze umzusetzen, wenn diese konkret und positiv formuliert sind, Zwischenziele enthalten, kleiner statt größer und realistisch formuliert sind. Und wenn du schon beim Gedanken daran merkst, dass noch ein „muss“, „sollte“ oder „darf nicht“ gerade mehr Druck macht als hilfreich ist, kannst du ja mal überlegen, ob dir vielleicht ein Vorsatz einfällt, der ausdrücklich Freude macht. Deshalb haben wir eine Runde scharf nachgedacht, welches unsere Lieblingsvorsätze für 2023 sind:



Quelle: <https://sleeb.de/neue-taktik/>

- beim Wocheneinkauf für einen Monat lang etwas mitnehmen, dass du noch nie vorher gegessen hast; danach wie ein*e Restaurantkritiker*in für deine Freund*innen eine Empfehlung schreiben
- sich gegenseitig mit Freund*innen an einem festen Abend im Monat reihum zum Kochen eurer Lieblingsrezepte treffen
- im Ausverkauf Weihnachtskekse kaufen und dir damit jeden Sonntag einen gemütlichen Nachmittag als Adventsfortsetzung machen
- einen Ausflug in die Arche Warder machen und eine Stunde im Streichelzoo verbringen
- jeden Monatsersten eine Postkarte an eine andere liebe Person senden
- sich jeden Monat mit einer lieben Person in einem anderen Café verabreden und den besten Kaffee finden
- sich für einen Kinobesuch verabreden und die andere Person den Film aussuchen lassen
- für einen Lieblingsmenschen eine Playlist mit deinen Top-10-Songs erstellen
- es dir einmal in der Woche mit einem Tee gemütlich machen und einen Podcast deiner Wahl hören
- am kommenden Sonntag einen Kuchen für deine Kolleg*innen backen – einfach nur so
- sich mit einem Freund/ einer Freundin alle zwei Wochen zum gemeinsamen Schauen einer Lieblingsserie verabreden
- am nächsten Samstag in eine Buchhandlung gehen und sich von der/ dem Angestellten eine Buchempfehlung geben lassen

Wir hoffen, dass die eine oder andere Idee für euch dabei ist. Lasst es euch gutgehen!

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren! :-)

Bis bald, Bente und Fenja
Präventionsteam der Brücke Flensburg

