



## **Gute Vorsätze? Wie umsetzen? Hier ein paar Tipps**

Falls Ihr auch darüber nachdenkt: Hier ein paar Tipps, wie Ihr die Vorsätze auch umgesetzt bekommt.

### **1. Konkrete Ziele setzen**

Wenn Ihr Euch einen Vorsatz, also ein Ziel für das neue Jahr setzt, sollte es klar formuliert sein. Wenn Ihr sagt, dass Ihr nächstes Jahr besser Fußball spielen wollt, stimmt das natürlich, ist aber viel zu schwammig formuliert. Stattdessen solltet Ihr viel genauer sein, wie zum Beispiel: Im nächsten Jahr werde ich meine Ballführung durch gezieltes Training verbessern, oder ich werde zwei Kilogramm Muskelmasse aufbauen. Konkrete Ziele lassen sich viel leichter erreichen und bleiben erhalten. Ungenau formuliert bedeutet oft, dass sie im Februar schon wieder vergessen sind.

### **2. Ziele verinnerlichen**

Schreibt Euch Eure Ziele auf mehrere Blätter und hängt sie Euch im Zimmer auf. Ihr erinnert Euch dadurch selbst daran und habt es deutlicher vor Augen. Außerdem könnt Ihr Euch Eure Ziele vor dem geistigen Auge vorstellen und einen möglichen Erfolg oder auch Misserfolg ausmalen. Auch das motiviert, denn ein Misserfolg ruft ein schlechtes Gefühl hervor, das anspornend wirkt.

### **3. Keine zu frühen Ergebnisse erwarten**

Alles braucht seine Zeit. Gerade, wenn Ihr Euch völlig neue Ziele setzt. Ihr müsst, wie bei allem anderen, erst einmal reinkommen und auf den richtigen Weg kommen. Deswegen kann es sein, dass Erfolge auf sich warten lassen. Geht also mit der Einstellung an diese Sache, dass es Zeit braucht. Dann seid ihr für alles gewappnet und freut Euch umso mehr über jedes positive Ergebnis. Durchhalten!

### **4. Mit Misserfolgen rechnen**

Misserfolge gehören genauso dazu, wie Erfolge. Jeder Profi hatte auch schon einmal einen Tiefpunkt auf seinem Weg nach oben. Solange man Misserfolge einplant und auf sie vorbereitet ist, stellen sie keine große Gefahr da. Einfach weitermachen und aus den Fehlern lernen!

### **5. Teamwork**

Sucht Euch, je nach Ziel, Kollegen, mit denen Ihr Ziele in Gemeinschaftsarbeit angeht. Ihr werdet voneinander profitieren. Das Umsetzen der Ziele kann dadurch deutlich schneller und effektiver werden. Durch gegenseitige Motivation und Anerkennung, steigt der Wille zum Ziel. Vorsätze für das neue Jahr sind gut, werden aber leider häufig nach kurzer Zeit wieder vergessen. Denkt einfach mal über unsere Tipps nach.