

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Frohes Neues Jahr! Auch, wenn es natürlich schon wieder ein paar Tage alt ist, dieses Jahr.

So ein Jahreswechsel wird ja gerne zum Anlass genommen, das vergangene Jahr zu reflektieren und zu überlegen, was gut und was schlecht war. Und was man im neuen Jahr anders und vor allem besser machen kann.

Dabei ist aber wichtig, darauf zu achten, dass die Ziele realistisch bleiben, sonst setzt man die Ideen meistens nicht um. Kleine Schritte sind ein guter Anfang, denn, sollte alles gut klappen: mehr machen ist ja immer kein Problem. Man benötigt dazu natürlich keinen Jahreswechsel, aber vielen hilft so ein Stichtag beim Anfangen. Oder aufhören.

Viele wollen zum neuen Jahr mit dem Rauchen aufhören, andere wollen sich gesünder ernähren, und wieder andere wollen sich mehr bewegen, wieder andere abnehmen.

Das sind sicherlich häufige und auch sehr gute Ziele.

Jetzt muss man sich natürlich überlegen, was genau man machen will und wie man das umsetzen möchte.

Denn der Gedanke „eigentlich müsste ich...“ - was auch immer -, reicht zur Umsetzung dann meistens doch nicht aus.

Für mehr Bewegung überlegt man sich also, wann man diese im Alltag einbauen kann. Und vielleicht auch, mit wem, das hilft beim Dranbleiben.

Das gilt übrigens für alle Ziele: Teile ich sie anderen mit und schließe mich sogar einer Gruppe oder einem Menschen mit dem gleichen oder einem ähnlichen Ziel an, hilft das bei der Umsetzung. Denn wenn andere wissen, was ich vorhabe oder sogar auf mich warten, dann raffe ich mich viel eher auf. Auch, wenn meine Lust gerade zu wünschen übrig lässt.

Ich muss also planen: Was benötige ich, damit es klappt? Wie viel würde ich gerne machen? Und wie viel ist tatsächlich machbar? Und auch sinnvoll? Auch das sind wichtige Planungspunkte, damit ich nicht schon kurz nach dem Start wieder aufbebe.

Es ist besser, mit Kleinigkeiten anzufangen, als gar nicht. Vielleicht wäre es gut, jeden Tag Sport zu machen. Aber bevor ich gar nichts mache, ist ein- oder zweimal die Woche besser. Oder es wäre gut, wenn ich mindestens eine Stunde Sport mache. Doch bevor ich es ganz lasse, ist es z.B. ein guter Anfang, einmal am Tag die Treppe zu nehmen statt des Fahrstuhls. Oder eine Bushaltestelle früher auszusteigen und so etwas mehr zu laufen.

Wenn es ums Rauchen geht, wäre es sicherlich gut, wenn man ganz aufhören kann. Und für manche ist es das Richtige, mit einem Schlag aufzuhören. Aber wenn ich das nicht hinbekomme, wäre ein Schritt in die richtige Richtung, weniger am Tag zu rauchen. Und auch das kann ich nach und nach erweitern.

Und möchte ich mich besser ernähren, muss ich mir natürlich auch Gedanken darüber machen, was das überhaupt bedeutet. Was sind gesunde Lebensmittel? Und wie bleiben sie auch nach der Zubereitung gesund? Denn Gemüse ist z.B. nicht mehr so gesund, wenn ich es paniere und frittiere. Auch Fertiggerichte haben meistens viele Zusatzstoffe, die ein eigentlich gesundes Lebensmittel ungesund machen.

Meine Einkäufe sollte ich so planen, dass ich dann nicht gerade hungrig bin, denn dann kauft man meistens mehr und auch noch das Falsche. Gut ist es, sich eine Einkaufsliste zu machen. Und sich dran zu halten. Und wo finde ich leichte und leckere Rezepte? Macht jemand mit? Was kann ich als erstes weglassen? Was kann ich stattdessen machen, wenn mich der Heißhunger überkommt und ich mich nun eigentlich über eine Tüte Gummibärchen oder Chips oder Pommes und Burger hermachen würde?

So ein guter Vorsatz erfordert also meistens einiges an Planung, wenn ich wirklich möchte, dass das klappt.

Aber das allerwichtigste ist wirklich, einfach – und wenn erst mal nur mit Kleinigkeiten – anzufangen. Und dran zu bleiben, auch, wenn es zwischendurch mal nicht so läuft, wie man es gerne hätte.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.