

Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

das neue Jahr ist da und, mal Hand aufs Herz, wer von euch hat die guten Neujahrsvorsätze schon über Bord geworfen und sich gedacht: So, wie ich es bisher gemacht habe, war es doch eigentlich gar nicht mal so schlimm?

Neujahrsvorsätze werden häufig belächelt, da man sie ja sowieso nicht lange durchhält. Außerdem sind sie aktuell auch noch schwierig zu planen (es sei denn man möchte zu seinem Vorsatz fitter zu werden direkt schon eine passende Ausrede haben, nicht ins Fitnessstudio gehen zu können) oder sie setzen einen vielleicht zu sehr unter Druck und man erzielt wohlmöglich noch den gegenteiligen Effekt damit.

Aber es macht schon was mit einem, das neue Jahr vor sich liegen zu haben. Vieles ist, gerade aktuell, ungewiss, und so klar wie in anderen Jahren hat man noch gar nicht vor Augen, was uns in 2021 eigentlich erwartet. 2020 hat eindrücklich gezeigt, dass sehr schnell alles anders sein kann als geplant. Bei manchen kann das aber auch zu einer unangenehmen Passivität führen, und zu dem allgemeinen Gefühl selber gar nichts mehr in der Hand zu haben. Dann läuft man schnell Gefahr, selbst die noch vorhandenen Handlungsspielräume nicht mehr zu nutzen.

Solltest du deshalb Interesse daran haben, dir Vorsätze aufzustellen, deine Vorsätze noch einmal differenzierter zu betrachten und damit auch die Wahrscheinlichkeit zu steigern, sie wahr werden zu lassen, kannst du das gerne mithilfe der Anregungen in diesem Newsletter tun.

Viele Vorsätze sehen entweder so aus: „Ab heute keinen industriellen Zucker mehr!“, oder so: „Ich möchte fitter werden!“ Beim ersten handelt es sich um einen mehr oder weniger konkreten Handlungsvorsatz, beim zweiten um ein höher gelegenes Ziel. Beides ist wichtig, um eine Veränderung herbeizuführen – wir sollten wissen, was wir erreichen wollen (Motivation), und dieses Ziel dann in konkrete Handlungsschritte überführen und diese umzusetzen (Volition).

Hier folgt eine kleine Anleitung, wie das am besten klappen kann:

- Schau dir deine unterschiedlichen Lebensbereiche (Studium, Familie, Freunde, Gesundheit...) einmal genauer an. Was war gut im letzten Jahr, was möchtest du so beibehalten?
- In welchem Bereich siehst du noch Möglichkeiten, dich weiterzuentwickeln? Was könnte besser laufen?
- Mal angenommen, dies könntest du direkt in deinem Leben umsetzen: Was konkret wäre dann besser? Warum ist es dir wichtig, dass sich genau das ändert? Könntest du dann beispielsweise gelassener oder zuversichtlicher sein, dich vielleicht wohler in deinem Körper fühlen? Versuche deine Ideen in einem prägnanten Satz zusammenzutragen und trage dieses Ziel auf dem angehängten Arbeitsblatt in der linken Spalte **Intention** ein.
- Mache dir anschließend Gedanken dazu, wie du diesen Wunsch konkret umsetzen kannst. Was kannst du aktiv dafür tun, damit sich dieser Wunsch in deinem Leben auch zeigt? Woran könnte dein Umfeld feststellen, dass du derzeit etwas dafür tust? Entscheide dich für zwei bis drei **Handlungsideen** und trage diese in der rechten Spalte **Umsetzung** auf dem angehängten Arbeitsblatt ein.
- Schau dir deine Wünsche/Intentionen/Vorsätze fürs neue Jahr abschließend noch einmal an. Geben sie dir ein gutes Gefühl? Hast du direkt Lust, sie umzusetzen? Weißt du, was zu tun ist? Falls nicht, kann es hilfreich sein, die Formulierungen noch einmal anzupassen.
  - Bevorzuge dabei positive Formulierungen. Anstatt „Keinen Zucker mehr“, lieber „Mehr frisches Obst und Gemüse“.
  - Sei nicht zu streng zu dir. Anstelle von „Ich muss aufhören, mir ständig über alles so viele Gedanken zu machen“, lieber „Ich darf auf meine Stärken und meine Anpassungsfähigkeit vertrauen“.

- Es ist wichtig, konkrete Handlungen zu wählen, damit du deine Intentionen auch umsetzen kannst. Statt „Ich mache regelmäßig Sport“, lieber „Montags, mittwochs und freitags vor dem Mittagessen mache ich für 15 Minuten meine liebsten Sportübungen“.
- Zum Schluss kannst du dir noch eine persönliche Hilfestellung überlegen, die dich dabei unterstützt, deine Intentionen umzusetzen. Drucke dir das Arbeitsblatt aus und klebe es an den Kühlschrank. Stell dir auf dem Handy einen Wecker zu den Zeiten, in denen du aktiv etwas tun möchtest. Überlege dir eine Belohnung dafür, wenn du deine Intention ein oder zwei Wochen umgesetzt hast. Lade dir eine App runter, die dir helfen kann, Gewohnheiten aufzubauen oder frage doch mal deine:n Mitbewohne:in, ob er/sie dir regelmäßig ein bisschen auf die Nerven gehen und dich an deine Vorsätze erinnern kann.

Viele haben sich zum Jahreswechsel ein besseres 2021 gewünscht. Wir möchten dich heute dazu einladen, einmal zu reflektieren, was das konkret für dich bedeuten würde. Was darf besser werden, was darf so bleiben wie es ist, und was sind deine persönlichen Wünsche an dieses neue Jahr, das vor uns liegt?

Wir wünschen dir ein Jahr voller Chancen, Herausforderungen, an denen du wachsen kannst und positiver Erfahrungen, auf die du in einem Jahr zurückblicken kannst.