

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.01.2025

Wie es gelingt, gute Vorsätze umzusetzen

Stark bleiben, wenn die Motivation schwindet – Tipps von der IKK gesund plus

Mehr Sport machen, nicht mehr rauchen, gesünder ernähren. Die Vorsätze fürs neue Jahr sind schnell gemacht. Häufig werden sie aber schon in den ersten Wochen wieder über Bord geworfen. Wie gelingt es, die Pläne umzusetzen? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus kennt Tipps.

Wie sollte man herangehen?

Gunnar Mollenhauer: Es ist wichtig, sich realistische und konkrete Ziele zu setzen. „Montags nach der Arbeit 30 Minuten joggen“ ist besser als „mehr Sport machen“. Es hilft auch, Gleichgesinnte dazu zu holen. Motivieren Sie Ihren Kollegen oder suchen Sie sich eine Gruppe!

Was hilft noch, stark zu bleiben?

Gunnar Mollenhauer: Kleine Schritte sind besser als große Sprünge. Täglich 10 Minuten spazieren gehen ist ein guter Anfang. Neue Gewohnheiten lassen sich zudem gut mit alten Routinen verknüpfen. Wenn man etwa morgens zum Kaffee ein Glas Wasser trinkt.

Und wenn die Motivation trotzdem nachlässt?

Gunnar Mollenhauer: Dann ist das normal. Am besten dokumentiert man seine Fortschritte, feiert kleine Erfolge, holt die Familie mit ins Boot. Wichtig ist, dass man sich Rückschläge verzeiht und weitermacht.