



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassenden Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter [www.my-numen.de](http://www.my-numen.de)

# 365 NEUE TAGE. 365 NEUE CHANCEN. 365 NEUE MÖGLICHKEITEN. 365 NEUE TATEN. 365 BESTE WÜNSCHE.

Tipps und Tricks damit Ihre guten Vorsätze für 2018 auch wahr werden.

**N**eu es Jahr – neues Glück – neue, gute Vorsätze? Was steht nicht alles auf unserer Liste: weniger Stress, mehr Bewegung, mit dem Rauchen aufhören, eine gesündere Ernährung und mehr Zeit für die liebe Familie und Freunde. Alles was uns heute oder im letzten Jahr so unglaublich schwer gefallen ist, was uns stört oder was wir unbedingt ändern wollen, erscheint uns mit dem Jahreswechsel auf einmal möglich. Eine Nacht, 3 Gläser Champagner und ein bisschen Feuerwerk später, wollen wir auf einmal eine übermenschliche Willenskraft entwickelt haben, die es uns erlaubt, all die guten Vorsätze auf einmal umzusetzen. Nach den ersten Wochen des neuen Jahres hat uns das beliebteste Haustier der Welt, unser innerer Schweinehund, allerdings wieder fest im Griff. Die Motivation ist schnell vorbei und die guten Vorsätze sind Schnee von gestern. Doch warum versuchen wir eigentlich immer wieder, zum Beginn eines neuen Jahres unser Leben umzukrempeln? Und warum scheitern wir damit in wiederkehrender Regelmäßigkeit?

Dass sich nach ein paar Tagen oder Wochen die alten Gewohnheiten wieder einschleichen, muss nicht sein! Mit ein paar Tipps lassen sich Fallstricke umgehen und Ziele besser erreichen. Die Zeit zwischen den Jahren eignet sich, um innezuhalten, Bilanz zu ziehen und neue Ziele ins Auge zu fassen.

### Werden Sie konkret!

Viele Menschen scheitern an ihrem Vorhaben, weil sie ihre Ziele nicht klar formulieren. Im neuen Jahr möchte ich ein paar Pfunde abnehmen, eine solche Wischiwaschi - Entscheidung aus dem Bauch heraus geht meistens schief. Wichtiger ist es, sich genau zu überlegen, wann und wie das geschehen soll. Oft sind die angestrebten Veränderungen auch zu groß, oder es sind in der Summe zu viele Veränderungen auf einmal, so dass Sie diese im Alltag nur schwer umsetzen können. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, sein Vorhaben klar zu formulieren, wann und wie das Ergebnis aussehen soll. Setzen Sie sich kleine Ziele, über einen definierten Zeitraum und arbeiten Sie zielgerichtet darauf hin. In

Momenten, in denen Sie ins „Straucheln“ kommen, fragen Sie sich: Dient das meinem großen Ziel? Wenn nein, verändern Sie Ihr Verhalten. Bei allen Vorhaben halte ich eine Sache für ganz wichtig: Fangen Sie bitte gar nicht erst an, mit Ihrem internen Dialog zu diskutieren, ob und wann Sie tätig werden - Sie können nur verlieren.

### If you can dream it – you can do it!

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Zauberstab in der Hand. Wie würde Ihr erstrebenswertes Ziel aussehen, sich anfühlen, riechen, welche Farben und Töne können Sie wahrnehmen? In dem Moment, wo Sie „im Film“ sind, werden gute Gefühle, Emotionen produziert und Ihr Unterbewusstsein hat keine andere Wahl, als dem Folge zu leisten. Je klarer Ihre Vision, desto mehr Kraft können Sie daraus schöpfen.

### Halten Sie Ihr Ziel schriftlich fest

Besonders wichtig für den Erfolg ist, dass Ihre guten Vorsätze konkret und umsetzbar sind. „Abnehmen“ oder „mehr Sport“ sind zwar

ehrenwerte Ziele, aber was bedeutet das eigentlich genau? Wie können Sie beurteilen, ob Sie Ihrem Ziel ein Stück näher gekommen sind? Am besten funktioniert das, indem Sie Ihre höheren Ziele in konkrete Handlungen und Verhaltensweisen überführen, machen Sie sich einen Zeitplan. Welche Tätigkeit üben Sie täglich, alle 2 Tage oder wöchentlich aus, um im Nachhinein beurteilen zu können, ob sie der Zielsetzung entsprechend ausgeführt wurden? Schreiben Sie sich Ihre Ziele auf. Vielleicht kann Ihnen dabei ein Tagebuch behilflich sein, in dem Sie Erfolge und Misserfolge festhalten. Beispielsweise können auch kleine Zettel in Ihrem Zuhause oder Büro verteilt Sie an Ihr Ziel erinnern.

### Misserfolge kalkulieren

Gehen Sie liebevoll und achtsam mit sich um. Bleiben Sie locker bei Rückschlägen, sofern diese nicht täglich stattfinden. Seien Sie nicht gleich frustriert und begraben alle Pläne. Behalten Sie Ihr großes Ziel im Fokus!

### Teilen Sie Ihr Vorhaben mit Ihren Mitmenschen

Wichtig ist, an den einmal gefassten Plänen festzuhalten, so stärken Sie auch Ihre Resilienz. Freunde und Bekannte helfen Ihnen bestimmt gerne, wenn Sie sie mit einbinden und über die Ziele unterrichten. Sie werden sich somit stärker verpflichtet fühlen. Nicht zu vergessen: Belohnen Sie sich, auch für kleine Erfolge! Das streichelt die Seele, sorgt für Glücksmomente und motiviert Sie, Ihr Ziel weiter zu verfolgen. In einer Zeit mit so vielen Einflüssen (Job, Familie, Social Media, Verkehr, Reistress,...) sind Inseln der Ruhe extrem wichtig. Tägliche Achtsamkeit, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Yoga und Meditation, zum Beispiel mit Hilfe einer App, helfen Ihnen, in Ihre innere Mitte zu kommen und zu bleiben. Wenn Sie es nicht auf Anhieb schaffen, sollten Sie nicht verzweifeln – denn genau genommen bieten sich neue Gelegenheiten. Spätestens im nächsten Jahr haben Sie 365 neue Chancen, Ihr Leben zu verändern. Silvester ist dafür im Prinzip nicht besser oder schlechter geeignet als irgendein anderer Zeitpunkt.

**Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Liebe und Gute!**

**Ihre Andrea Nonn**