

# 7 Schritte für das Festlegen von guten Vorsätzen für das neue Jahr

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um ganz bewusst gute Vorsätze zu fassen. Und so funktioniert es:



Halten Sie inne, um Ihre Gedanken von den nicht eingehaltenen Vorsätzen des vergangenen Jahres und der Geschäftigkeit des Jahresbeginns zu befreien.



Wählen Sie ein oder zwei der wichtigsten Veränderungen, die Sie vornehmen möchten.



Denken Sie über die wichtigsten Werte in dieser Phase Ihres Lebens nach — und warum diese für Sie wichtig sind.



Verbinden Sie Ihre Absichten mit Ihren Werten. Beispiel: „Ich möchte verstärkt präsent und mit meiner Familie und meinen Kollegen verbunden sein, um diese Beziehungen zu vertiefen.“



Legen Sie für jeden Tag spezifische Aktionsschritte fest, die Sie ergreifen können, um Ihre Vorsätze umzusetzen.



Halten Sie inne und atmen Sie mehrmals achtsam durch. Überlegen Sie, was der Durchführung dieser Aktionsschritt im Weg stehen könnte, wenn Ihnen diese nicht leicht fallen. Finden Sie wieder zu Ihren ursprünglichen Vorsätzen und Werten zurück, um zu verstärken, was Sie in Ihrem Leben bewegen wollen.



Denken Sie daran: Sie müssen nicht perfekt sein — tun Sie einfach Ihr Bestes.

**Optum**

Verfasst von eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

**Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein.  
© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.