**Gute Vorsätze für das neue Jahr**

Das alte Jahr neigt sich seinem Ende zu und wieder einmal stellt sich die Frage: „Was möchte ich im kommenden Jahr besser oder komplett anders machen?“ Manche Menschen möchten mehr Sport treiben. Andere haben sich fest vorgenommen, im Neuen Jahr mit dem Rauchen aufzuhören. Sich neue Lernziele setzen, gehört auch zu den guten Vorsätzen, welche Menschen jedes Jahr aufs Neue anpeilen, um ihr Leben und ihren Alltag aufzufrischen. Dabei fällt es nicht immer leicht, all das Vorgenommene im Laufe des neuen Jahres auch tatsächlich zu erreichen.

**Woher stammt der Brauch der guten Vorsätze?**

Gute Vorsätze zu haben ist keine neue Erfindung. Ganz im Gegenteil, dieser hoffnungsfrohe Brauch lässt sich bis zu den alten Römern zurückverfolgen. Zu damaligen Zeiten leisteten hohe Beamte am ersten Tag im neuen Jahr einen Eid vor dem herrschenden Kaiser. Dieser besagte Eid sollte ihre Loyalität gegenüber dem Staat ausdrücken.

Das verheißungsvolle Ereignis wurde in eine feierliche Zeremonie verpackt. Römische Legionen traten zu einem prachtvollen Marsch an, und nicht zuletzt wurde auch dem Gott des Neubeginns, Janus, Ehre auf diese Weise bezeugt.

Der doppelgesichtige Janus steht laut der römischen Mythologie für das Ende, aber auch für den Anfang. Eines seiner beiden Gesichter neigt sich aus diesem Grund in Richtung Vergangenheit und eines in Richtung Zukunft. Honig sowie andere fruchtige Geschenke und ebenso glückbringende Wünsche wurden damals wie heute in die ganze Welt gesandt.

Natürlich durften hier die guten Vorsätze nicht fehlen. Sie halfen und helfen, neue Kraft und Hoffnung für das kommende Jahr zu sammeln, damit dieses ein gutes oder sogar noch besseres Jahr wird als das vergangene.

**Gute Vorsätze für das kommende Jahr: Tipps für realistische Neujahrsvorsätze**

Sie sind gerade dabei, einen guten Vorsatz fürs kommende Jahr zu fassen? Dann helfen Ihnen bestimmt diese vier Ratschläge, Ihr gesetztes Ziel im Neuen Jahr leichter zu erreichen:

* Streichen Sie die Vorsätze der letzten Jahre komplett von Ihrer Liste. Es bringt nichts, zum zehnten Mal demselben Vorsatz hinterher zu hechten.
* Ein einziger guter Vorsatz ist völlig in Ordnung. Mehrere überfordern nur und führen eher zu Missmut, als zum gewünschten Erfolg!
* Feuern Sie sich selbst an. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, wie positiv der umgesetzte Vorsatz sich auf Ihr weiteres Leben auswirken wird. Das erleichtert die Umsetzung!
* Nehmen Sie sich etwas vor, was Sie auch wirklich bereit sind umzusetzen.

Möglicherweise überlegen Sie hin und her, was in Ihrem Leben noch fehlt, oder was in Ihrem Alltag respektive Berufsumfeld verbesserungswürdig erscheint. In diesem Fall sei erwähnt: Die meisten gute Vorsätze betreffen Gesundheit, Fitness, Partnerschaft, Beruf, Finanzen und Sozialkontakte. Wenn Ihnen aber partout kein guter Vorsatz für das neue Jahr einfällt, dann möchten wir Sie herzlich beglückwünschen.

Tatsächlich gibt es auch Menschen, welche mit sich, Ihrer Partnerschaft und Ihrem Umfeld ganz zufrieden sind. Denen kann man nur raten, den guten Vorsatz fürs neue Jahr in etwa so zu formulieren: „Es möge alles so schön bleiben, wie es gerade ist!“

Wir wünschen Ihnen einen glückbringenden Start ins nächste Jahr – mit oder ohne gute Vorsätze!