

# Newsletter zum Jahresbeginn

## Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

zum neuen Jahr kommen auch neue Vorsätze.

Im nächsten Jahr nehme ich mir vor...

Jeder denkt über solche Sätze am Jahresbeginn nach.

Doch oft gehen diese Vorsätze schnell verloren.

Damit Du sie in diesem Jahr nicht aus den Augen verlierst, hier ein paar Tipps und Tricks. Thema dieses Newsletters:

## Zeit für Veränderungen

### → Angst sollte kein Hindernis sein.

Wir haben alle Wünsche und Träume, doch oft traut man sich nicht dafür zu kämpfen, um diese wahr werden zu lassen. Angst vor Veränderungen? Veränderungen gehören zum Leben, wir können ihnen nicht aus dem Weg gehen. Veränderungen wenden viele Dinge oft zum Positiven und zur Stärkung Deines Selbstwertgefühls. Solange Du Dein Ziel vor Augen hast und Deinen Willen beibehältst, kannst Du fast alles schaffen.

### → Ich bin ich, und das ist gut so!

Bin ich zu dick? Zu dünn? Zu klein? Zu groß?

Mache Dir durch solche Fragen nicht das Leben schwer.

Kritisiere nicht Deine negativen Seiten, sondern erfreue Dich an Deinen positiven Seiten. Sei Dein Freund und nicht Dein Feind!

### → Glaube an Dich selbst!

Das Wichtigste ist: der Glaube an Dich selbst.

Solange Du selbst nicht an Dich glaubst, schaffst Du es auch nicht!

Sätze wie: „Das kann ich nicht.“ oder „Das schaffe ich niemals.“ streiche aus Deinem Wortschatz. Herausforderungen werden viele auf Dich zukommen. Wenn Du Dir es selbst zutraust, diese zu bewältigen, wirst Du viel unbeschwerter durchs Leben gehen können.

Selbstvertrauen gibt Dir Kraft, die Du für Veränderungen brauchst.

### → Ab morgen ...

Du fühlst Dich zu dick und nimmst Dir vor abzunehmen?

Dann liegt vor Dir ein Stück Schokolade ... Du isst es und sagst Dir: „Ich fange mit der Diät erst ab morgen an!“

So etwas Ähnliches hat wohl schon jeder Mensch einmal erlebt.

Wir neigen oft dazu, unsere Vorsätze zu verschieben. Doch aus morgen wird übermorgen, aus übermorgen wird in 3 Tagen usw. So werden wir unsere guten Vorsätze ganz schnell aus den Augen verlieren. Nutze noch den heutigen Tag. Du darfst die Erwartungen an Dich selbst nicht zu hoch stecken und Dich überfordern. Aber wichtig ist: Du beginnst JETZT!

### → Sind Deine Vorsätze und Veränderungen auch gut durchdacht?

Du bist Dir unsicher? Du bist überfordert?

Du überlegst schon lange, ob Du Dir Deine Haare abschneiden lassen willst?

Bist Dir aber total unsicher dabei und überlegst schon seit mehreren Wochen? Lasse Dir Zeit bei Entscheidungen über Veränderungen, die Du im Nachhinein nicht mehr rückgängig machen kannst.

Die berühmten Pro- und Conralisten könnten Dir eine Hilfe sein.

Ein Beispiel zur „Haarfrage“:

pro	contra
Ich brauche nicht so lange morgens.	Lange Haare sind immer mein Markenzeichen gewesen.
trendy	Ich kann mir keine Locken machen.
pflegeleichter	keine Hochsteckfrisuren mehr
im Sommer luftiger	

Mit so einer Liste verschaffst Du Dir einen Überblick und Du kannst Dich danach schneller entscheiden. Die Frisur ist nun ein eher kleiner Schritt, doch auch kleine Veränderungen können zu großen Entwicklungen führen. Bei größeren Herausforderungen, Entscheidungen und Veränderungen kann Dir so eine Pro- und Conraliste immer weiterhelfen.

**In der Hoffnung, dass alle Deine Wünsche und Träume in Erfüllung gehen und sich Veränderungen auch für Dich zum Positiven wenden, wünscht Dir Franziska Gärtner und das fem-Team ein frohes neues Jahr.**