

## PRESSEMITTEILUNG

### Alle Jahre kehren sie wieder - die guten Vorsätze: Pro Psychotherapie e.V. rät zu realistischen Zielen

München, 11. Dezember 2008. Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze. Das alte Jahr neigt sich dem Ende zu; nicht nur in der Arbeitswelt wird Bilanz gezogen. Kurz gesagt: Nächstes Jahr wird alles besser. Ich nehme mir mehr Zeit für Familie und Freunde, treibe mehr Sport, nehme ab und höre mit dem Rauchen auf. Doch wird alles besser? Was tun, damit nicht schon nach wenigen Wochen die alten Gewohnheiten wieder einreißen und alle Vorsätze dahin sind?

Gute Vorsätze sollen zu einer Steigerung des Wohlbefindens führen, doch oft resultiert daraus nur Stress. Lesen Sie auf der **Informations- und Rechercheplattform [www.therapie.de](http://www.therapie.de)** mehr zum Thema. Vorsätze sind leicht gefasst - es ist aber wichtig, sich mit den eigenen Motiven zu den Vorsätzen und einer Erfolg versprechenden Umsetzung zu beschäftigen. [www.therapie.de](http://www.therapie.de) bietet **zehn praktische Tipps**, um der "Misserfolgss Falle" zu entgehen und die Möglichkeit, eigene Erfahrungen im Umgang mit guten Vorsätzen zu hinterfragen.

Zu viele und zu hoch gesteckte Ziele sind meistens der Anfang vom Ende. Selten zeigen bspw. Sportaktivitäten schnelle Ergebnisse. Möglichst sofort sollen der Bauch flach, die Oberschenkel straff und die Kondition verdoppelt sein. Zu viel Ehrgeiz gepaart mit zu wenig Geduld führen schnell zu Überforderung und Frustration. Die Überzeugung reift, dass die Anstrengungen sich doch nicht lohnen. Der Vorsatz "ab morgen gar keine Schokolade mehr zu essen" ist eher zum Scheitern verurteilt, als wenn man sich vornimmt, nach und nach die Menge zu reduzieren.

Der Dreiklang "Vorsatz - Maß - Disziplin" ist der Schlüssel dafür, dass neue Gewohnheiten entstehen. Diplom-Psychologe Fritz Propach rät: „Wenn Sie das Neue Jahr mit guten Vorsätzen beginnen wollen, setzen Sie sich lieber wenige und erreichbare Ziele, als zu viele, vage und utopische Vorhaben zu verfolgen.“ Wichtig für jede dauerhafte Veränderung von Gewohnheiten ist, sich bereits im Voraus konkrete Schritte für den Weg zum Ziel sowie einen realistischen Zeitplan zu überlegen. Außerdem ist es gut, sich Hürden und Komplikationen bewusst zu machen sowie über Motivationsmöglichkeiten nachzudenken.

2.132 Zeichen

P.S. Zum Thema Weihnachtsstress finden Sie ebenfalls auf der Webseite ein Dossier.

Das Onlineportal [therapie.de](http://therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Für interessierte Laien ist das Portal genauso geeignet, wie für Experten, die fachlichen Austausch suchen.

**Ansprechpartner [therapie.de](http://therapie.de):**  
Pro Psychotherapie e.V.  
Dipl.-Psych. Fritz Propach  
Goethestr. 28  
80336 München  
Tel. 089 - 72 99 75 36  
Fax 089 - 72 99 75 38  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

**Ansprechpartner Presse:**  
Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
mobil 0178 - 41 55 391  
Antje Efkes  
Tel. 07556 - 92 87 76  
mobil 0163 568 2579  
[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)