

STILLE



Quelle der Kraft

umsetzen zu
Das ist auch
interessant:
Evolution eine
vorteilhaft
bisweilen
symbolische
Tag des Jahres
Januar in der
Stellenwert als
wollen wir die
aufarbeiten
also auch als
zu überlegen.
offensichtlich
eine
2014 hatte
Problematik
Gesundheits-
angestrebten
langfristig

schon, dass
vorher ent-
werden – dies
wichtigen

Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247.30 02-102
Fax 08247.30 02-199
info@kneippbund.de

www.kneippbund.de
www.kneippvisite.de
www.kneippakademie.de
www.kneippschule.de
www.kneippverlag.de



Lebensordnung

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Am 1. Januar machen wir uns üblicherweise Gedanken darüber, was sich im neuen Jahr alles ändern soll. Wir stellen den Anspruch an uns selbst, bereits am nächsten Tag das gesamte Leben umzukrempeln und die Vorsätze, die wir uns am vorherigen Tag so schön zusammengeschrieben haben, sofort umzusetzen. Die typischen Absichten, wie mehr Sport zu treiben, abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören, sollen von nun an unser Leben begleiten. Allerdings scheitern die Meisten von uns bereits nach einigen Tagen oder Wochen. Der Wille und Enthusiasmus, welcher uns anfänglich noch begleitet hat, weicht den alten Angewohnheiten. Und dennoch stellt sich die Frage, warum wir unser Leben zu Beginn jedes Jahres zum Teil so radikal umstellen wollen.

*„Gute Vorsätze sind nutzlose Versuche, in wissenschaftliche Gesetze einzugreifen. Ihr Ursprung ist pure Eitelkeit. Ihr Resultat ist gleich Null.“
Oscar Wilde*

Zum einen wollen wir Kontrolle über unser Leben. Das Gefühl, alles im Griff zu haben, dass sich unser Leben im Lot befindet und es uns gut geht, macht den Menschen glücklich und lässt ihn den Stress des Alltags gut wegstecken. Mit dem Vorsatz, im nächsten Jahr mehr Sport treiben zu

wollen, geben wir uns das Gefühl, es wirklich können, wenn wir nur hart an uns arbeiten. aus evolutionsbiologischer Perspektive Forscher glauben, dass sich im Laufe der optimistische Einstellung des Menschen als erwiesen hat – auch wenn der Optimismus unrealistisch sei. Zum anderen hat es eine Bedeutung, eine Art Aberglaube, am ersten einen Neubeginn zu wagen. So hat der erste Gesellschaft einen deutlich höheren beispielsweise der fünfte April. Schließlich Geschehnisse aus dem vergangenen Jahr und unsere Lehren daraus ziehen. Es ist dient Neuanfang für einen persönlich, sich Vorsätze Oscar Wilde stand „Guten Vorsätzen“ nicht ganz so optimistisch gegenüber. Auch repräsentative Emnid-Umfrage aus dem Jahr ergeben, dass sechs von zehn Deutschen die bewusst ist. Und dennoch gibt es zahlreiche und Sozialpsychologen, die die individuell Lebensstiländerungen für nachhaltig und durchführbar halten – mit der richtigen Herangehensweise. Auch Kneipp wusste Vorsätze leichter umsetzbar sind, wenn sie sprechend aufbereitet und „geordnet“ ist ein Prinzip der in der Kneippschen Lehre so Ordnungstherapie:

Tipp 1: Schreiben Sie sich ihre Ziele auf! Vorsätze, die nur mündlich oder in unserer Vorstellung existieren, halten am kürzesten.

Tipp 2: Setzen Sie sich konkrete und realistische Zielvorstellungen! Oft wird der Fehler gemacht, Zielvorstellungen zu ungenau zu formulieren. Setzen Sie Zwischenziele, bei deren Erreichung Sie sich belohnen wollen.

Tipp 3: Arbeiten Sie nicht alleine an der Umsetzung Ihrer Vorsätze! Es ist immer schöner, in einer Gruppe gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten.

Tipp 4: Rechnen Sie mit Misserfolgen! Es kann sogar hilfreich sein, wenn man einen Rückschlag erleidet, denn so kann man leicht überprüfen, wie es zum Misserfolg kam und wie Sie damit umgehen.