

Vorsätze 2024?!

Der Jahreswechsel ist immer wieder ein Anlass, zukünftig etwas wegzulassen, etwas neu zu tun oder beides.

Gehören Sie zu den Menschen, die sich jedes Jahr zu Neujahr etwas vornehmen?

Lassen Sie mich Ihnen etwas berichten:

Ich verbringe seit vielen Jahren die letzten Dezembertage und die ersten Januartage am Meer. Und dort - wie vermutlich auch an vielen anderen Orten - beobachte ich jedes Jahr ein ähnliches Phänomen.

Es beginnt damit, dass ich jeden Morgen laufen gehe. Es ist noch Dezember.

Die wenigen anderen Läufer:innen, die sich bei Wind und Wetter draußen tummeln, kann ich an einer Hand abzählen. Mit roten Nasen, Handschuhen und Mütze bis fast über die Augen winken wir uns zu, lächeln. Die Vorfreude auf die "heiße Dusche danach" ist in unseren Gesichtern zu lesen.

Ich laufe also täglich in schönster Ruhe am Strand, im Wald, den Feldern, winke 2-3x pro Lauf bis ... Neujahr.

An Neujahr verändert sich alles.

Auf einmal gibt es überall jede Menge Läufer:innen.

Deutschland läuft - wir schreiben den 1. Januar des neuen Jahres.

Bereits am 2. Januar hat sich - gefühlt - die Zahl der Läufer:innen - halbiert.

Am 3. Januar werden es nochmal weniger.

Und spätestens um den 5./ 6. Januar herum habe ich Strand, Wald und Felder wieder für mich. Wenn ich das einmal erlebt hätte, könnte es Zufall sein, ich erlebe das jedoch schon seit vielen Jahren genau so.

Vorsätze, die unrealistisch sind, an denen wir scheitern, können uns frustrieren.

Vielleicht ist genau jetzt ein guter Zeitpunkt, um Vorsätze für das neue Jahr direkt über Bord zu werfen, bevor sie uns ärgern können.

Sie mögen jedoch Vorsätze?

Dann hier ein Tipp:

Ein Vorsatz reicht.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und schönes Jahr 2024.

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.