

Zielbewusst und entspannt

Gute Vorsätze für 2026



Neujahrsvorsätze

Quelle: Envato / YuriArcursPeopleimages

Die ruhigere Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr scheint dazu einzuladen, dass man sich überlegt, was man im neuen Jahr anders machen möchte. Viele fassen hier gute Vorsätze – von denen übrigens mehr angegangen werden, als das Klischee besagt.

Die Klassiker der guten Vorsätze sind seit Jahren: Abnehmen, mehr Sport, mehr Zeit für sich selbst und Freunde. Ausserdem ist die letzte Zeit offensichtlich für viele stressig gewesen.

Geistliche Vorsätze

Diese Liste sieht bei Christen kaum anders aus als bei Menschen, die keinen Gottesbezug haben. Allenfalls ist sie länger, weil sie auch noch Glaubensinhalte mit dazu nehmen: mehr beten, regelmässig in der Bibel lesen, weniger jammern,

häufiger danken, mit anderen Menschen über den Glauben sprechen...

Aber Sie brauchen keine vorgegebene Liste. Ob Sie sie notiert haben oder ob nicht: Sicher haben Sie Ihre guten Vorsätze längst im Kopf. Nur: Wie lassen sie sich umsetzen?

1. Machen Sie Ziele aus Ihren Vorsätzen

Vorsätze sind meist unverbindliche Ideen und Wünsche. Sie wollen zum Beispiel ein paar Kilo abnehmen oder mehr in der Bibel lesen. Nur: Was sind ein «paar Kilo»? Und wann ist «mehr» erreicht? Legen Sie sich fest – am besten schriftlich –, was Sie genau bis wann erreichen wollen. Das ist erst einmal unbequem, aber es schützt Sie davor, nur eine unverbindliche Ideenwolke vor sich herzutreiben.

2. Konzentrieren Sie sich

Psychologen kennen das Phänomen, dass der «Neustart» zum neuen Jahr erst einmal einen unrealistischen Optimismus freisetzt. Schnell wird Ihre Liste der Dinge, die Sie alle verändern wollen, viel zu lang. Freuen Sie sich also an Ihren vielen Wünschen – und suchen Sie sich dann einen davon aus, den Sie tatsächlich angehen wollen. Von dem Sie wissen, dass er «dran» ist.

3. Sie können nur, wenn Sie wollen

Übrigens: Entscheiden Sie sich dabei unbedingt für einen Wunsch, hinter dem Sie voll und ganz stehen. Ein halbherziges: «Ich weiss, dass ich eigentlich mehr Sport treiben sollte, also muss ich wohl...» bringt Sie nicht ans Ziel. Es geht nicht darum, was «man sollte», sondern um das, was Sie tatsächlich wollen.

4. Formulieren Sie ihr Ziel positiv

Negative Ziele motivieren nicht. «Ich darf im neuen Jahr keine Schokolade essen, denn ich muss abnehmen», ist solch ein falscher Ansatz. Damit betonen Sie sich selbst gegenüber immer das, was Sie scheinbar verlieren. Und wer will schon immer an Verluste erinnert werden? Besser sind positive, motivierende Aussagen: «Ich will fitter sein und besser aussehen. Das unterstütze ich, indem ich bis Mai 5 kg abnehmen werde.»

5. Bleiben Sie realistisch

Die Bibel in einem Monat durchzulesen ist zwar möglich, aber wahrscheinlich müssen Sie nebenbei auch noch arbeiten gehen. Jeden Tag eine Stunde konzentriert mit Gott zu verbringen, ist eine gute Idee, wenn Sie nicht gerade

junge Eltern sind, denen die Kinder kaum eine Nacht Schlaf gönnen. Setzen Sie Ihr Ziel also nicht zu ehrgeizig fest. Definieren Sie Zwischenschritte – und feiern Sie diese kleinen Erfolge auf dem Weg zu Ihrem eigentlichen Ziel.

6. Beziehen Sie andere ein

Heimliche Ziele sind keine. Informieren Sie Ihre Freunde, Familie und Kollegen. Bitten Sie sie, Ihnen zu helfen, Sie zu erinnern, nachzufragen. Teamwork macht sich bezahlt. Das wusste schon Salomo, als er schrieb: «Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen. Man sagt ja auch: Ein Seil aus drei Schnüren reisst nicht so schnell!» ([Prediger, Kapitel 4, Vers 12](#))

7. Rückschläge gehören dazu

Stellen Sie sich einen Läufer vor, der nach dem ersten Krampf meint, dass er nie mehr weiterlaufen kann. Oder einen Musiker, der den falschen Ton trifft, und daraufhin sein Instrument für immer weglegt. Unsinn? Ja, Unsinn.

Rückschläge und Probleme gehören dazu, wenn Sie sich ein Ziel gesetzt haben. Bleiben Sie trotzdem dran. Sie müssen weder sich noch Gott beweisen, dass Sie perfekt sind. Denn das sind Sie nicht. Aus der Vergebung leben, nach Rückschlägen aufzustehen und weitergehen, all das sind Dinge, die zum Kern unseres Christseins gehören. Gute Vorsätze haben ziemlich viel gemeinsam mit Nachfolge, mit gelebter Vergebung, mit dem Suchen nach unserer Berufung. Wenn Sie jetzt also denken, dass es doch sinnvoll sein könnte, Ihren Wunsch fürs nächste Jahr als Ziel zu formulieren und anzugehen: Tun Sie's!

«Die meisten Menschen überschätzen, was sie kurzfristig leisten können und unterschätzen, was sie langfristig erreichen können.» (unbekannt)

Zum Thema:

[Die besten Vorsätze: Fünf Schlüssel für ein glückliches neues Jahr](#)

[Zum Jahreswechsel: Bewusster Jahresabschluss statt guter Vorsätze](#)

[Der «Bibel Coach» im Talk: Neujahrsvorsätze, gute Gewohnheiten und Eintagsfliegen](#)

Datum: 01.12.2025

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Kultur](#)

[Leben als Christ](#)

Christen in der Gesellschaft

Feiertage