

# Neujahrsvorsätze: So geht's!

## Regelmäßige Erinnerungen per E-Mail helfen bei der Umsetzung

**Giengen.** Spätestens in der Weihnachtswoche reifen sie wieder, die guten Vorsätze für das neue Jahr. Beim kritischen Blick auf die Waage, oder wenn schon beim längeren Spaziergang die Puste ausgeht. In der Sylvesternacht wird dann die vermeintlich letzte Zigarette geraucht, am Neujahrstag der Trainingsanzug aus der hintersten Ecke des Kleiderschranks gekramt. Viele gutgemeinte Neujahrsvorsätze leben aber nicht lange. Oft sind sie schon am übernächsten Tag vergessen, die Liste der Ausreden wird länger, das schlechte Gewissen dämmert so vor sich hin. Nach nur einer Woche ist es häufig schon vorbei mit den guten Vorsätzen. Zum Erreichen der selbst gesteckten Ziele gehört also mehr als nur die Sylvesterpartylaune. Dabei fehlt häufig nur der richtige Plan.

„Neujahrsvorsätze sind eine gute Chance, sein Verhalten nachhaltig zu ändern und endlich lang erträumte Ziele zu erreichen“, sagt Prof. Dr. Jörg Knoblauch. Der vielfach ausgezeichnete württembergische Unternehmer hilft motivierten Menschen beim Erreichen ihrer positiven Ziele gratis. Wie? Ganz einfach: Wer seine Vorsätze bei [www.neujahrsvorsaeetze.de](http://www.neujahrsvorsaeetze.de) einträgt, erhält alle 14 Tage per E-Mail Erinnerungen. Sie helfen bei der Stange zu bleiben. Jede Menge guter Tipps und zahlreiche Gratis-Downloads sind auf der Seite auch zu finden.

[www.neujahrsvorsaeetze.de](http://www.neujahrsvorsaeetze.de)

Prof. Dr. Jörg Knoblauch

Wiesenstraße 7  
89537 Giengen

Telefon 07322 950-129  
Telefax 07322 950-157

E-Mail  
[j.knoblauch@tempus.de](mailto:j.knoblauch@tempus.de)

Weitere Informationen:  
[www.tempus.de](http://www.tempus.de)

Für Prof. Knoblauch ist es keine Überraschung, dass die meisten guten Vorsätze schnell wieder scheitern. „Die Menschen bleiben mit ihren guten Zielen allein. Sie befassen sich auch zu wenig mit der Frage, mit welchen Methoden man Motivationslöcher überspringen kann“, erklärt der Bestseller-Autor zahlreicher Ratgeber. Erfahrene Experten geben auf der Seite [www.neujahrsvorsaeetze.de](http://www.neujahrsvorsaeetze.de) hilfreiche Tipps, wie man mit den guten Vorsätzen umgehen muss, Lustlosigkeit überwindet, und den inneren „Schweinehund“ überzeugen kann. Raucher, Übergewichtige, Bewegungsarme – sie allen finden auf der Seite eine Fülle von Anregungen, wie sie einen gesunden Lebensstil oder neu gesteckte Ziele verwirklichen können.

Besonders hilfreich ist dabei die Erinnerungsfunktion. Wer seine guten Vorsätze dort einträgt, erhält alle 14 Tage eine E-Mail, die ihn an die formulierten Ziele erinnert. Das geschieht überhaupt nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, eher partnerschaftlich und immer ermutigend. Die elektronischen Erinnerungen helfen auch dann, wenn man gerade wieder den alten Gewohnheiten erneut verfallen möchte. Der Raucher, der nach zwei Wochen Enthaltbarkeit schwach wird und wieder zum Glimmstängel greift, wird mit der E-Mail an seine guten Vorsätze erinnert. Er bekommt den Anstoß, diese eine Zigarette als „Ausrutscher“ zu betrachten.

Bei vielen Neujahrsvorsätzen geht es nicht nur um schlechte Gewohnheiten. Beispiele: Allein erziehende Mütter oder Väter bekommen endlich ihre Zeitplanung in den Griff, der Teenager lernt entspannter für die nächste Mathe-Arbeit. „Die meisten Menschen planen für das Erreichen ihrer Ziele nicht genug Zeit ein. In drei Wochen vom TV-Dauerkonsumenten zum Marathonläufer – das ist zum Scheitern verurteilt. Wenn Sie dafür ein Jahr einplanen, sieht die Sache ganz anders aus“, weiß Prof. Dr. Knoblauch aus langjähriger Beratungs-Erfahrung.

Besonders wichtig ist für Knoblauch auch die Messbarkeit der Ziele. Wer zu viel zu schnell erreichen will, wird es nicht schaffen. „Realistische Ziele in überschaubaren Zeiträumen sind ein Teil des Erfolgsgeheimnisses“, verrät der erfolgreiche Unternehmer. „Die Neujahrsvorsätze sind eine Chance. Wer gleich am ersten Tag mit der Umsetzung seiner Ziele beginnt, wird es dann auch schaffen.“

(ca. 3700 Zeichen – Abdruck freigegeben – Belegexemplar erbeten)



Vita Prof. Dr. Jörg Knoblauch

### **Prof. Dr. Jörg Knoblauch**

Geschäftsführender Gesellschafter verschiedener mittelständischer Unternehmen (tempus, tempus-Consulting, persolog)

Die Unternehmensgruppe wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Gewinner des „Best Factory Awards“, einer Auszeichnung für das bestgeführte Kleinunternehmen Deutschlands sowie des Ludwig-Erhard-Preis-Wettbewerbs 2002. Das Fernsehen hat immer wieder über die pragmatische und erfolgreiche Unternehmensführung berichtet.

Als Referent vermittelt er komplexes Wissen einfach, praxisnah und humorvoll und versteht es, bei Vorträgen zu begeistern. Buchautor mit über 400.000 verkauften Büchern, die mittlerweile in ein Dutzend Sprachen übersetzt sind. Jörg Knoblauch ist bekannt durch verschiedene Fernsehauftritte.

[www.joerg-knoblauch.de](http://www.joerg-knoblauch.de)