

# Neues Jahr, neues Ich?

Warum ein **persönliches Motto** stärker wirkt als gute Vorsätze

Ein Jahreswechsel lädt dazu ein, die eigenen Ziele neu zu ordnen. Viele Menschen wollen alte Verhaltensmuster abstreifen und starten voller Energie – verlieren jedoch nach wenigen Wochen wieder den Faden. „Gute Vorsätze scheitern oft daran, dass sie zu groß, zu abstrakt oder zu streng formuliert sind“, weiß Michael von Kunhardt. „Eine Maxime oder auch ein Leitgedanke legt hingegen kein starres Ziel fest, sondern bildet einen inneren Kompass, der uns durch den Alltag führt.“ Der Mental Coach empfiehlt deshalb, statt eines klassischen Vorsatzes ein persönliches Jahresmotto zu wählen:



Bei Vorsätzen sollte man sich auf das fokussieren, was gut tut.

FOTO: PIXABAY

## Fokus auf das, was guttut

„Viele Vorsätze drehen sich um Verzicht oder Kontrolle: weniger Zucker, weniger Social Media, weniger Stress. Ein Motto dagegen betont das Positive. Es sagt nicht, was man lassen sollte, sondern drückt aus, was man stärken möchte. Das macht Veränderung nachhaltiger, weil man sich nicht gegen etwas entscheidet, sondern für etwas – ohne sich dabei in ein zu enges Regelkorsett einzuschnüren.“

## Klarheit im Alltag

„Während ein Vorsatz leicht vergessen wird, begleitet ein Motto viele kleine Entscheidungen. Ob im Job, in Beziehungen oder im persönlichen Wachstum – ein klarer Satz im Hinterkopf hilft, die Richtung zu halten. Er gibt Orientierung, wenn Menschen sich in Routinen verlieren oder im Stress unbewusst alte Muster abrufen. Ein Motto wirkt damit wie ein mentaler Anker.“

## Persönliches Motto finden

„Um seine ganz eigene Maxime zu finden, sollte jeder einmal in

sich gehen und fragen: ‚Was möchte ich 2026 innerlich kultivieren?‘ Vielleicht Mut. Vielleicht Gelassenheit. Vielleicht mehr Leichtigkeit. Aus diesem Gefühl heraus wird dann ein kurzer Satz gebildet, der eine klare Richtung vorgibt. Wichtig: Er sollte sich gut anfühlen, leicht auszusprechen sein und zu den eigenen Lebensbereichen passen.“

## Entscheidungshelfer

„Ein Motto wie ‚Ich sage Ja, wenn ich schwanke‘ stärkt Spontanität und Selbstvertrauen. Auch andere Formulierungen können ähnliche Wirkung entfalten: ‚Ich mache es mir leicht‘, ‚Ich erlaube mir Pausen‘, ‚Ich traue mich früher‘ oder ‚Ich gebe Dingen eine Chance‘. Entscheidend ist nicht Perfektion, sondern die Richtung.“

## Täglich daran erinnern

„Ein Motto entfaltet seine Kraft, wenn es Teil des Alltags wird. Mit einer kurzen Notiz auf einem Zettel oder als Handy-

Hintergrund hat man es immer im Blick. Auch lautes Aussprechen und Wiederholen in Form eines Mantras, beispielsweise an jedem Morgen, kann hilfreich sein. Wer es wie eine sanfte Erinnerung behandelt und nicht wie eine Regel, an der man scheitern kann, bleibt flexibel und letztendlich motivierter.“

## Menschlichkeit akzeptieren

„Gute Vorsätze sind oft eine Liste von Anforderungen an einen selbst. Ein Motto dagegen ist ein freundlicher Begleiter. Es schafft Orientierung, stärkt Selbstwirksamkeit und hilft, dem eigenen Weg treu zu bleiben – ohne Zwang, aber mit Klarheit. Wer sein Jahr unter einen persönlichen Leitgedanken stellt, gibt sich selbst die Erlaubnis, in kleinen Schritten zu wachsen. Ein kraftvoller Start in ein neues Jahr voller Möglichkeiten.“

**BERKAUER**  
Dach- & Fassadenbau GmbH  
Dachdecker- u. Zimmerei-Meisterbetrieb

- Dachdeckerarbeiten aller Art
- Dachklempnerarbeiten **Wir beraten Sie gern!**
- Herstellung von Dachstühlen, Fachwerkhäusern, Carports, Zimmermannsarbeiten aller Art
- Maler- und Fassadenarbeiten

39638 Gardelegen Tel. 0 39 07 / 77 62 62  
Magdeburger Landstr. 14 b Fax 0 39 07 / 77 62 60

Wir machen der Demokratie  
**RÜCKENWIND.**

Sind Sie dabei?

AMADEU ANTONIO STIFTUNG

SCHÜCO

**Fenster & -Türen,**  
Wintergärten & Überdachungen  
aus Aluminium und Kunststoff  
ab Werk Helmstedt

Beratung, Herstellung, Aufmaß  
und Montage

Wilton®

Wilton Bauelemente GmbH  
Dieselstraße 3  
38350 Helmstedt  
Tel: 05351 55 61 0 Fax 55 61 51  
info@wilton.de www.wilton.de

Jedes Kind hat das Recht auf Kindsein.

kindernothilfe.de/kindsein

kinder not hilfe  
DZI Spenden-Siegel

Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe.  
Für unsere Natur.

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen. Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – ganz besonders für Kinder.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419

www.sielmann-stiftung.de/testament

Wegen Geschäftsaufgabe muss alles raus - jetzt zugreifen & sparen!

Wir schließen

ALLES IST REDUZIERT

Uhren Keiser

Porschestraße 44 in Wolfsburg

Goldankauf → sicher & fair