

NEUES JAHR, NEUE ZIELE

# Brauchen wir Neujahrsvorsätze?

Sich zum Jahreswechsel Ziele zu setzen, hat Tradition. Aber warum ausgerechnet zu Neujahr? Philosoph und Psychologe **Tobias Ballweg** sagt, welche Funktion die Vorsätze tatsächlich haben.

**Herr Ballweg, wozu die Neujahrsvorsätze?**

**Tobias Ballweg:** Ich weiss gar nicht, ob wir Neujahrsvorsätze brauchen. Für mich stellen sich dazu zwei Fragen: Warum gerade zu Neujahr, und welche Funktion erfüllen die Vorsätze? Manchmal ist es wie bei einem Suchtverhalten: Sie dienen als Alibi, ehe man es nochmals so richtig krachen lässt. Dabei wird dann gar nicht umgesetzt, was man sich vorgenommen hatte.

**Sich zu Beginn des neuen Jahres Vorsätze zu machen, ist Tradition. Warum machen wir das ausgerechnet im Januar?**

Menschen haben bereits in der Vergangenheit in Übergangszeiten Vorsätze gefasst oder ihr Leben reflektiert. Dass dies ausgerechnet im Januar passiert, hat zwei Ursprünge: Die Römer feierten am Fest des Gottes Janus ein Ritual. Sie machten Versprechungen, was sie ändern möchten in der neuen Zeit. Mit seinen zwei Köpfen symbolisiert Janus sowohl ein Ende als auch einen Neubeginn. Der zweite Ursprung liegt im christlichen

Glauben. Auch das Christentum kennt Übergangszeiten: zum einen die Fastenzeit vor Ostern und dann jene vor Weihnachten, die Adventszeit. In beiden Fällen ist die Umkehr respektive die Erneuerung und die Frage «Führe ich ein gottgefälliges Leben?» wichtig. Das Weihnachtsfest hat bei uns zwar nach wie vor eine hohe Bedeutung, es ist aber kein Anlass mehr, bei dem es um die Lebensorientierung geht. Deswegen hat sich die Thematik der Adventszeit auf die Zeit um Neujahr verschoben. **Warum scheitern wir an Vorsätzen?** Psychologische Untersuchungen zeigen mehrere Gründe. Positiv formulierte klare Ziele wie «bis Ostern diese acht Romane lesen» haben höhere



**Tobias Ballweg** ist Philosoph und leitender Psychologe im Sanatorium Kilchberg am Zürichsee.

Erfolgschancen als vage Negativziele wie «weniger Alkohol trinken». Zudem werden Vorsätze oft nicht an persönlichen Werten überprüft, sondern sind durch gesellschaftliche Normen bedingt. Vorsätze, die nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen, haben geringere Erfolgsaussichten. Und solche, die anderen Menschen nicht mitgeteilt werden, scheitern ebenfalls häufiger.

**Wie müssten Neujahrsvorsätze aussehen, damit sie zu einem sinnerfüllten Leben beitragen?**

Wenn Vorsätze sich ausschliesslich an gesellschaftlichen Normvorstellungen orientieren, werden sie als wenig sinnhaft erlebt. Die vier Klassiker in unserer Leistungsgesellschaft sind: Nächstes Jahr möchte ich besser aussehen, gesünder, fitter, erfolgreicher sein. Das heisst nicht, dass solche Vorsätze grundsätzlich falsch sind. Aber es lohnt sich, zunächst darüber nachzudenken, ob und warum sie einem persönlich wichtig sind.

**Inwiefern kann Stoizismus, ein philosophisches Konzept für ein gelassenes Leben, helfen, Schwierig-**



Bevor man Vorsätze bildet, ist es sinnvoll, zu reflektieren und abzuwägen, was einem wirklich wichtig ist.

**keiten bei der Umsetzung von Neujahrsvorsätzen zu überwinden?**

Seneca, einer der grössten römischen Stoiker, würde über einen Neujahrsvorsatz sagen: «Prima, dass du einen Vorsatz hast. Doch warum erst fürs neue Jahr? Warum nicht für heute?» Diese Frage ist entscheidend. Die zeitliche Verzögerung könnte bereits ein Hinweis sein, dass man etwas nicht oder nur halbherzig möchte. Ein weiteres stoisches Hilfsmittel ist die «Praemeditatio Malorum». Dabei fragt man sich: «Was könnte meinem Vorhaben entgegenstehen, was sind die möglichen Hindernisse?» Es geht also darum, sich vorab klarzumachen, was man alles überwinden muss, um

seinen Vorsatz zu erreichen. So trennt man ernst gemeinte Vorsätze von blossen Träumereien.

**Ist die Erstellung eines «Vision Board» sinnvoll, um Neujahrsvorsätze zu visualisieren?**

Eine visuelle Darstellung von persönlichen Zielen und Wünschen kann hilfreich sein, um einen Überblick über eigene Vorstellungen zu gewinnen und ihnen eine grössere emotionale Bedeutung zu geben. Zugleich sollte man sich klarmachen: Wer seine «Visionen» verwirklichen möchte, muss dafür andere Dinge zurückstellen. «Nur die Kunst ist lang, das Leben aber kurz», sagt Seneca.

ALINE SPESCHA

Weniger an  
Diabetes denken.

Das neue Dexcom G7.

Automatische Zuckermessung,\* ohne Scannen

klu G7

Dexcom G7

- ✓ Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren<sup>1</sup> unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.<sup>2</sup>
- ✓ Ohne Vorauszahlung durch den Versicherten, direkt abrechenbar mit führenden Krankenversicherungen<sup>3</sup>
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone<sup>4</sup> und Smartwatch<sup>4,5</sup> parallel nutzbar



Machen Sie den 1. Schritt und registrieren Sie sich unter:  
[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

Agenturfoto. Mit Model gestellt. | \* Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | 1 Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04.6. | 2 Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden. Indikationen gemäss Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) [www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html) (Letzter Zugriff: 10.05.2023). | 3 Direkte Abrechnung mit Helsana und CSS, weitere Versicherungen in Verhandlungen. | 4 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility). | 5 Die Übertragung der Glukosewerte auf eine compatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com) | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-0533 REV0011 11.2023

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Dexcom Hotline: 0800 002 810 | E-Mail: [ch.info@dexcom.com](mailto:ch.info@dexcom.com)  
Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw