

01

NEUES JAHR, NEUES GLÜCK?

Der Jahresbeginn eignet sich hervorragend für einen Neuanfang. Ist doch das alte Jahr vorbei und damit alles, was nicht so gut gelaufen ist, Vergangenheit. Es ist Zeit, alte Gewohnheiten zu überdenken und voller Elan mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten. Nicht nur viele Kunden, sicherlich auch viele von Ihnen sehen das so. Doch reichen Vorsätze und etwas Glück aus, damit sich wirklich etwas ändert? Nein! Wie Umfragen immer wieder zeigen, sind viele gute Vorsätze schon nach wenigen Tagen, spätestens bis Ende des Monats, wieder vergessen, und der innere Schweinehund hat gewonnen. Was also tun? Was den Kunden raten?

Um es mit Goethes Worten zu sagen: „Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!“. Oder mit anderen Worten: Formulieren Sie keine Vorsätze, sondern realistische (Etappen)Ziele. Raten Sie einem Kettenraucher beispielsweise zu kleinen Schritten wie „Ich will bis Ostern täglich fünf Zigaretten weniger rauchen“. Wer das schafft, wird glücklich sein, denn er hat durchgehalten. Das macht zufrieden und gibt die nötige Kraft, das nächste Etappenziel anzusteuern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gutes Gelingen beim Umsetzen Ihrer Ziele und ein erfolgreiches und gesundes 2018!



Reif für die Insel Das war unsere Autorin Bettina Hagen schon einige Zeit vor den Feiertagen und dem Jahreswechsel und hat im Reizklima der Nordseeinsel Wangerooge für Sie getestet, wie sich eine Säure-Basen-Fastenkur auf den Körper auswirkt. Diese wird dort mit einem ganzheitlichen Ansatz angeboten. Lesen Sie ihren Bericht auf den Seiten 72ff.

Ihre

Kirsten Bechtold

Kirsten Bechtold
Redakteurin

