

2024 Erstausgabe

Für Unternehmer, Selbstständige & Führungskräfte

Fit ins neue Jahr - Neujahrsvorsätze langfristig durchsetzen...

Gesundheitscoach verrät die wichtigsten Tipps um den "inneren Schweinehund" systematisch zu überwinden.



Sebastian Weigant erklärt, wie man die Motivation des neuen Jahres nutzt um langanhaltende Gewohnheiten zu entwickeln.

Graz, 1. Jänner - 2024 - Gerade zum Jahresbeginn ist die Motivation bei den meisten Menschen am höchsten wenn es um die Vorstellung und das Festlegen gewisser körperlicher Ziele geht. Doch über das Jahr hinweg scheint diese Motivation irgendwie zu verblassen und alte

Gewohnheiten schleichen sich in den Alltag ein. Die Fitnessstudios werden leerer und die Zahlen auf der Waage scheinen unverändert zu bleiben.

Dabei geht es nicht darum sich langfristig einzuschränken und den inneren Schweinehund endgültig zu besiegen. Viel mehr geht es darum kleine, nachhaltige Schritte zu entwickeln um ihn Tag für Tag zu kontrollieren und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Hierzu gibt es 5 Punkte die dazu beitragen, seine Neujahrsvorsätze einzuhalten und seine Ziele endlich zu erreichen.

1. Die Klärung des Warums:

Es ist von entscheidender Bedeutung, dein persönliches "Warum" klar vor Augen zu haben, um die gewünschten Ziele mit erhöhtem Willen zu erreichen. Eine effektive Methode hierfür besteht darin, eine Liste mit fünf Gründen zu erstellen, warum du bestimmte unternehmerische Ziele erreichen möchtest. Durch eine genaue Überlegung darüber, wie dein Leben durch diese Veränderungen beeinflusst würde, kannst du eine kraftvolle Motivation gewinnen.

2. Der optimale Startpunkt:

Warte nicht auf den Jahreswechsel, um Veränderungen anzugehen. Es ist weitaus sinnvoller, früher zu beginnen und dir so einen Vorsprung zu verschaffen. Ein geeigneter Zeitpunkt könnte beispielsweise direkt nach den Weihnachtsfeiertagen sein. Auf diese Weise kannst du bereits neue Routinen etablieren und dennoch das Silvesterfest genießen. Der Start ins neue Jahr wird dann nicht von Grund auf, sondern an dem Punkt erfolgen, an dem du bereits begonnen hast.

3. Kleine Anpassungen, große Wirkung:

Nachdem du den Entschluss zur Veränderung gefasst hast, suche nach einfach umsetzbaren Anpassungen im Unternehmensalltag. Statt radikaler Maßnahmen empfehle ich kontinuierliche, kleine Veränderungen, die sich nahtlos in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Solche Maßnahmen können langfristig beträchtliche Auswirkungen haben und nicht nur zur Verbesserung der Unternehmensleistung, sondern auch zur nachhaltigen Aufrechterhaltung beitragen.

4. Fokus auf Ernährung:

Obwohl die unternehmerische Aktivität eine zentrale Rolle spielt, wird ohne die richtige strategische Ausrichtung nur begrenzter Erfolg erzielt. Achte daher auf eine zielorientierte Ausrichtung deiner unternehmerischen Schritte und betrachte bestimmte Aktivitäten als Ergänzung zu einer gesunden Unternehmensführung.

5. Hol dir Unterstützung:

Insbesondere in einem herausfordernden Unternehmensalltag ist es von großer Bedeutung, unterstützende Netzwerke zu haben. Ob es sich dabei um Geschäftspartner, Mitarbeiter oder externe Berater handelt, eine unterstützende Gemeinschaft kann maßgeblich dazu beitragen, auch in schwierigen Phasen motiviert zu bleiben und erfolgreich zu agieren.

Ich hoffe, diese Empfehlungen sind hilfreich für dich und wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung deiner unternehmerischen Ziele im neuen Jahr.

Über Sebastian Weigant

Als diplomierter Gesundheits- Personal & Fitnesstrainer und Geschäftsführer legt Sebastian großen Wert auf langfristige Ergebnisse und beschäftigt sich daher täglich damit, wie man es Menschen noch einfacher machen kann, nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Seine herausragende Fähigkeit liegt darin, komplexe Zusammenhänge auf eine leicht verständliche Weise zu vermitteln. Dies führt oft zu völlig neuen Perspektiven bei seinen Kunden, und das Abnehmen, der Muskelaufbau oder die Verbesserung des Fitnesszustands erscheinen plötzlich viel zugänglicher.

www.fit4success.info

fit4**success**

office@fit4success.info

“We are open for BUSINESS”

Bewirb dich jetzt für ein KOSTENLOSES Erstgespräch!