

---

Subject: Vorsätze fürs neue Jahr

Posted by [Urmeliii](#) on Thu, 26 Nov 2009 22:07:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben

Da ich von Natur aus etwsa neugierig bin, wollte ich mal fragen, woraus denn eure guten Vorsätze für das nächste Jahr so bestehen? Das braucht absolut gar nichts mit Abnehmen oder Sport zu tun zu haben, sondern ganz allgemein.

Leider bin ich nicht so das super Vorbild. Hab mir schon so manche Gedanken gemacht, aber viel gescheites kommt da nicht wirklich raus, da ich genau weiß dass ich das meiste wieder sowieso nicht halten kann.

Trotzdem! Wichtige Sachen für mich sind: (und denke dass es auch wirklich +/- in diese Richtung gehen wird)

1. DRINGEND einen neuen Job suchen und mich bemühen den zu halten. Das mach ich jetzt aber nicht nur für mich, sondern auch meiner Freunden und Familie wegen, für die ich leider kaum noch Zeit habe. Meine Arbeitswoche besteht nämlich oft aus 50-60 Stunden die Woche und danach bin ich einfach nur noch KO. Abends bekomme ich nichts mehr auf die Reihe (noch nicht mal für mich selbst) und an den Wochenenden könnte ich nur noch schlafen.
2. Mehr auf meine Gesundheit achten und meinem Körper so einen großen Gefallen tun.
3. Meine Oma (86 Jahre alt) öfters besuchen. Hierauf bin ich gar nicht stolz... Meine Oma ist seit Anfang August in nem Altenheim. Sie ist blind, kann jetzt seit kurzem kaum bis gar nicht mehr gehen und fängt nun auch noch an verwirrt zu werden. In All der Zeit, von August bis jetzt, war ich sie nur 1x besuchen. Sogar regelmäßig zu telefonieren bekam ich nicht auf die Reihe. Sie während der Besuchszeiten zu besuchen, geht nur wenn ich Urlaub hab, oder am Wochenende. Sie nimmts mir zwar gar nicht übel, da sie meine momentane Situ auf Arbeit kennt, aber trotzdem... Es macht mich traurig, dass ich es oft noch nicht mal schaffe zu telefonieren
4. Viel zu lange hab ich schon mein liebstes Hobby vernachlässigt. Die Musik: Rein für meinen eigenen Seelenfrieden und zur Entspannung, möchte ich mich wieder mehr, dh im Idealfall mind. 1x die Woche, diesem Teil meines Lebens widmen. Hab seit über 2 Jahren kein Musikinstrument mehr angefasst

Jetzt seit ihr aber dran!

Schönen Abend noch und hoffentlich bis bald

---

---

Subject: Re: Vorsätze fürs neue Jahr

Posted by [Anita](#) on Sat, 28 Nov 2009 10:00:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Christiane,

ach nee, Dein Text könnte direkt von mir stammen - allerdings geschrieben zum vergangenen Jahreswechsel. Bei mir stand damals:

den Job wechseln, mehr Zeit für mich, schöne Momente schaffen, Musik hören und selbst musizieren, mehr auf den eigenen Körper hören, Freundschaften mehr pflegen, regelmäßige Besuch im Pflegeheim...

Vieles konnte ich im letzten Jahr umsetzen. Aus dem Job bin ich im April raus, im vergangenen Jahr läuft mein Leben sehr viel ruhiger, angenehmer, harmonischer, habe mir viele schöne Sachen gegönnt und mich wieder mehr mit Freunden getroffen. Dazu gehören auch die Gespräche mit meinem Sohn und die Besuche bei einer lieben Freundin im Pflegeheim. Gerade diese Besuche bei einer Frau, die schwerkrank war und wußte, daß sie bald sterben würde, haben mir bald sehr viel bedeutet.

Ich denke, daß es für Dich auch eine gute Erfahrung sein kann, sich etwas mehr um Deine Omi zu kümmern. Oft können wir von alten Menschen sogar auch noch viel lernen.

Tja, was wünsche ich mir im nächsten Jahr?

Weiterhin an mir und den positiven Veränderungen zu arbeiten, nicht nachlassen, mir selbst Gutes zu tun. Freunde treffen, Freundschaften weiterhin zu pflegen.

Im nächsten Jahr will ich mich intensiver um meinen Garten kümmern, ihn zu einer kleinen Oase für mich ausbauen, damit ich mich wieder wohlfühlen kann.

Einen Ersatz für die Besuche im Pflegeheim finden - meine Freundin lebt nicht mehr - ich möchte mich in der Hospizarbeit umschauen, vielleicht sogar eine Ausbildung dazu machen.

Abnehmen und Sport sind schon so selbstverständlich, daß ich das nicht mehr auf meine Wunschliste schreiben muß. Das Ziel ist aber weiterhin, regelmäßig zu laufen und ins Sportstudio zu gehen, jeden Monat ca. 1 kg abnehmen (gerne mehr, muß aber nicht), im März und Mai an einem 10-KM-Lauf teilnehmen, im September probeweise einen Halbmarathon. Das wärs von mir für zweitausendzehn.