

Gute Vorsätze

Viele Menschen starten motiviert ins neue Jahr und nehmen sich vor, bestimmte Dinge in ihrem Leben zu verändern. Doch oft (1) ____ gute Vorsätze daran, dass man sich zu viel auf einmal vornimmt. Statt einen klaren Plan zu (2) ____, formulieren viele nur vage Wünsche, die sich später schwer umsetzen lassen.

(3) ____ seine Ziele wirklich ernst meint, sollte konkrete Schritte definieren und diese schriftlich (4) _____. Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen erfolgreicher sind, wenn sie ihre Fortschritte regelmäßig überprüfen. Auf diese Weise erkennen sie schneller, was gut funktioniert und wo sie noch etwas anpassen müssen.

Ein weiterer wichtiger Punkt besteht (5) ____, große Vorhaben in kleinere Etappen zu unterteilen. Wer versucht, alles gleichzeitig zu ändern, wird schnell überfordert und verliert die Motivation. Besser ist es, sich auf wenige Prioritäten zu konzentrieren und diese Schritt für Schritt abzuarbeiten.

Gute Vorsätze scheitern außerdem häufig (6) ____, dass man versucht, alte Gewohnheiten zu ignorieren, (7) ____ sie bewusst zu hinterfragen. Wer verstehen möchte, warum er etwas ändern will, sollte sich regelmäßig überlegen, was langfristig wirklich wichtig ist und was weniger Aufmerksamkeit benötigt. Viele Menschen merken erst dann, dass ihre Ziele unrealistisch sind oder dass sie sich stärker anstrengen müssen, um Fortschritte zu sehen.

Nicht zu unterschätzen ist auch die soziale (8) _____. Menschen, die ihre Ziele mit anderen teilen, fühlen sich häufiger verpflichtet, diese tatsächlich zu verwirklichen. Auch kleine Erfolgserlebnisse können entscheidend sein: Sie zeigen, dass man auf dem richtigen Weg ist und sein eigenes Verhalten tatsächlich realisieren kann.

Oft hilft es auch, feste Zeiten zum Lernen oder Trainieren in den Alltag einzubauen. Wer sich regelmäßig (9) ____, seine Routinen zu reflektieren, erkennt schneller, ob er noch auf Kurs ist oder etwas ändern muss.

Am Ende hängt der Erfolg guter Vorsätze nicht von Perfektion ab, sondern von Ausdauer. Wer (10) ____ ist, trotz Rückschlägen weiterzumachen, kann seine Ziele Schritt für Schritt erreichen – und das unabhängig vom Datum oder vom Jahresbeginn.

(1)

- A versagen
- B misserfolgen
- C durchfallen
- D scheitern

(2)

- A falten
- B schmieden
- C planen
- D vorbereiten

(3)

- A wer
- B wem
- C wen
- D mit wem

(4)

- A festfahren
- B festnehmen
- C feststehen
- D festhalten

(5)

- A daran
- B darin
- C damit
- D davon

(6)

- A damit
- B dabei
- C davon
- D daran

(7)

- A um
- B ohne
- C statt
- D damit

(8)

- A Beförderung
- B Förderung
- C Unterstützung
- D Umfeld

(9)

- A bemüht
- B entscheidet
- C vornimmt
- D hindert

(10)

- A bereit
- B gewohnt
- C verpflichtet
- D bewusst