



Ein neues Jahr, ein besseres Jahr?! Gute Vorsätze – und wie kleine Schritte Großes bewirken

Freiwilligenzentrum BLICKWECHSEL informiert nicht nur über geänderte Beratungszeiten

Der Jahreswechsel fühlt sich jedes Mal an wie ein leiser Neubeginn. Zwischen Bleigießen, Feuerwerk und guten Wünschen wächst sie wieder: die Idee, etwas zu verändern. Gesünder leben, sich mehr bewegen, gelassener werden, mehr Zeit für sich – oder für andere – haben.

Gute Vorsätze entstehen aus einem tiefen Wunsch: das eigene Leben bewusst zu gestalten. Und doch scheitern viele schon nach kurzer Zeit. Nicht aus mangelndem Willen, sondern weil wir uns oft zu viel auf einmal vornehmen. Unser Alltag liebt Gewohnheiten – keine radikalen Umbrüche.

Gute Vorsätze sind so etwas wie ein persönlicher Neustart-Knopf.

Und mal ehrlich – wir alle drücken ihn gern. Denn hinter jedem Vorsatz steckt ein schöner Gedanke: Ich will gut für mich sorgen und das Leben bewusster gestalten.

Warum wir scheitern – und warum das gar nicht schlimm ist

Dass viele Vorsätze schon im Februar scheitern, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Menschlichkeit. Wir neigen dazu, zu groß zu denken.

„Ab morgen mache ich täglich Sport, esse nur noch Gesundes und bleibe immer gelassen!“ – klingt gut, aber das Gehirn liebt Gewohnheit, nicht Revolution.

Besser also, kleine Schritte, aber konsequent: Jeden Tag ein kleines Stück besser. Ein Glas Wasser mehr, fünf Minuten Bewegung, ein bewusster Atemzug, ein freundliches Wort – das reicht.

Auch Micro Habits funktionieren so: kleine, realistische Routinen, die sich unauffällig in den Alltag schleichen – wie der Spaziergang nach dem Abendessen oder ein kurzer Dankbarkeitsmoment vorm Schlafengehen.

Gesundheit beginnt im Kopf – und im Herzen

Gerade aber nicht erst in der Lebensphase 50+, wenn Kinder flügge werden, Berufsroutine einzieht oder der Ruhestand näher rückt, ist die Frage nach dem „Wie will ich leben?“ besonders präsent.

Gesundheit heißt dann nicht nur Blutdruck und Bewegung, sondern auch Sinn, soziale Kontakte, geistige Neugier und Freude am Tun.

Viele entdecken in dieser Zeit neue Leidenschaften: Gärtnern, Wandern, Malen, Tanzen, Sprachenlernen oder – ganz besonders – das Ehrenamt. Denn wer sich einbringt, bleibt lebendig, gebraucht und verbunden.

Kleine Methoden, große Wirkung

Wer den Jahresanfang nutzen möchte, um etwas in Bewegung zu bringen, kann mit einfachen Strategien starten:

- Journaling – jeden Abend drei Dinge aufschreiben, die gut waren. Das schärft den Blick fürs Positive.
- Digital Detox light – das Handy abends im Wohnzimmer lassen. Ruhe im Kopf ist Erholung pur.
- 10-Minuten-Regel – alles, was weniger als zehn Minuten dauert, sofort erledigen, das schafft Struktur.
- Ein Gespräch pro Woche – bewusst den Kontakt zu einem Menschen suchen, den man sonst selten sieht.
- Etwas Neues wagen – ein Kurs, ein Projekt, ein Ehrenamt: Wer Neues lernt, bleibt jung im Geist.

Der beste Vorsatz: gemeinsam etwas bewegen

Vielleicht ist der schönste Vorsatz fürs neue Jahr keiner, der mit „Ich“ beginnt – sondern einer, der mit „Wir“ anfängt.

Ehrenamtliches Engagement ist eine der besten Formen, Zukunft aktiv zu gestalten. Es schenkt Sinn, Begegnung, Freude und das gute Gefühl, gebraucht zu werden. Ob als Lesepate, Besuchsdienst, Vereinshelferin oder Mitorganisator beim Stadtfest – überall werden Menschen gebraucht, die ihre Zeit, Erfahrung und Herzenswärme einbringen.

Engagement wirkt wie ein Booster für Wohlbefinden und Lebensfreude – ganz ohne Fitnessstudio.

Und wer weiß: Vielleicht beginnt das neue Jahr nicht mit einem Marathon, sondern mit einem Lächeln – und dem Satz: „Ich fang einfach mal an.“

Ein guter Vorsatz mit Wirkung: Ehrenamt

Genau hier setzt Freiwilligenzentrum BLICKWECHSEL an:

Wir unterstützen Menschen dabei, ein passendes Ehrenamt zu finden – individuell, wertschätzend und ganz ohne Verpflichtungsdruck. Ob Sie Zeit schenken, Wissen weitergeben oder einfach „mal reinschnuppern“ möchten: Jeder Anfang zählt.

Vielleicht ist der beste Vorsatz für dieses Jahr kein großer Plan, sondern ein kleiner Schritt - und vielleicht beginnt er genau mit einem Gespräch beim Freiwilligenzentrum BLICKWECHSEL.

Wichtig: Unsere Beratungszeiten haben sich geändert, ab sofort beraten wir von 14–16 Uhr sowie nach telefonischer Absprache, nach wie vor in Rheinbach, Himmeroder Hof.

Infos und Kontakt:

Beratung: donnerstags von 14 bis 16 Uhr (und nach Vereinbarung) Himmeroder Hof in Rheinbach,

www.blickwechsel-rheinbach.de

Tel. 02226/ 917210,

helfen@blickwechsel-rheinbach.de

