

DNGfK 2024 Gesundheitswissen TO-GO

Gesundheitsziele im Neujahr

™ Laura Bernhauser, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Was sind Gesundheitsziele?

Gemäß dem Bundesministerium für Gesundheit dienen Gesundheitsziele als „[...] Steuerungsinstrument im Gesundheitswesen [...]“ (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, o.J.). Ihr Ziel ist die **Förderung der Gesundheit**, wobei Bund, Länder, gesetzliche Krankenkassen, private Krankenversicherungen, Ärzt:innen und andere Gesundheitsdienstleister kooperativ miteinander arbeiten (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, o.J.). Um die Umsetzung und Überwachung dieser Ziele zu gewährleisten, wurde der Kooperationsverbund gesundheitsziele.de ins Leben gerufen (ebenda). Es geht darum, die Gesundheitsförderung, Prävention, Kuration und Rehabilitation durch einen verbesserten politischen Diskurs voranzutreiben. Dies beinhaltet eine optimierte Priorisierung, eine bessere Steuerung finanzieller Ressourcen im Gesundheitswesen sowie die Einführung neuer Impulse für das Gesundheitsmanagement und die Gesundheitsdienstleister (vgl. Gerlich, M. G., Schwartz, F. W. & Walter, U., 2023).



Im Gegenzug zur Gesundheitsförderung auf Bund-, Land- und Kommunalebene spielen ebenso **individuelle Gesundheitsziele** eine entscheidende Rolle. Am häufigsten kommen sie in Form von ihnen in Form von sogenannten **Neujahrsvorsätzen** vor. Sie läuten den Beginn eines *neuen Projektes* oder einer *neuen Gewohnheit* am Neujahrstag, mit dem Ziel einer **positiven Veränderung** des bisherigen Lebensstils, ein (ebenda).

Im Folgenden wird darauf eingegangen, inwiefern die beschlossenen Neujahrsvorsätze tatsächlich zu einer **positiven Verhaltensänderung beitragen** und wie **nachhaltig** sich diese auf den individuellen Lebensstil auswirken können.

Im Vorfeld werden die prävalentesten **Neujahrsvorsätze für das Jahr 2024** dargelegt, die mit Hilfe einer Online-Befragung im Oktober 2023 erfasst wurden. Die Befragung richtete sich an eine Stichprobe von 380 Teilnehmenden im Alter von 18 Jahren und älter, die sich bereits mit der Überlegung von Neujahrsvorsätzen für das Jahr 2024 befassten. Die Teilnehmenden erhielten die Frage **„Welche Vorsätze haben Sie für das kommende Jahr?“** und teilten somit ihre Neujahrsvorsätze mit.



Die nachstehenden *Ergebnisse* wurden wie folgt dokumentiert (vgl. Statista, 2023):



Abbildung 1 - Umfrage in Deutschland zu den beliebtesten guten Vorsätzen für das Jahr 2024 (Eigene Abbildung (vgl. Statista, 2023))

TOP 3 der beliebtesten Neujahrsvorsätze

In der vorliegenden *Abb. 1* wird ersichtlich, dass etwa die Hälfte der Befragten angaben, im Jahr 2024 die Absicht zu hegen, vermehrt **finanzielle Rücklagen** zu bilden. Dieser Neujahrsvorsatz nimmt führende Position innerhalb der TOP 3 der beliebtesten Vorsätze für das Jahr 2024 ein. An zweiter Stelle steht die Absicht zur **Steigerung der körperlichen Aktivität** (48%), gefolgt von dem Vorhaben einer **gesunden Ernährung** (46%). (vgl. Statista, 2023)

Um zu beurteilen, in welchem Maße die im Oktober 2023 formulierten Neujahrsvorsätze für das Jahr 2024 nachhaltig und diszipliniert in den Lebensstil eingegliedert werden können, wird auf die **tatsächlich realisierten Neujahrsvorsätze für das Jahr 2023** zurückgegriffen. Auf diese Art und Weise besteht die Möglichkeit, eine ungefähre **Prognose bezüglich**

der **Umsetzung der Vorsätze** für das Jahr 2024 zu erstellen.

Neujahrsvorsätze für das Jahr 2023

Im November 2022 erfolgte eine Befragung von 1.001 Personen ab einem Alter von 14 Jahren mittels einer Online-Umfrage, durchgeführt von der DAK (2022). Die Untersuchung wurde als repräsentative Bevölkerungsumfrage durchgeführt, um die Vorsätze für das Jahr 2023 zu erheben. Die Ergebnisse (*siehe Abb. 2*) zeigen die drei am häufigsten genannten Neujahrsvorsätze (ebenda):

- **Stressvermeidung und -bewältigung**
- **mehr Zeit mit der Familie sowie den Freunden verbringen**
- **eine umwelt- bzw. klimafreundlichere Lebensstiländerung**



Abbildung 2 - Welche Vorsätze haben Sie für 2023? (Eigene Abbildung (vgl. DAK, 2022))

Umsetzung der Neujahrsvorsätze für das Jahr 2023

Gemäß den Erhebungen des Meinungsforschungsinstituts *INSA Consulere* (veröffentlicht durch die Tagespost) wurde festgestellt, dass lediglich **ein Drittel** der deutschen Bevölkerung ihre zu Beginn des Jahres 2023 formulierten Neujahrsvorsätze umsetzten (vgl. INSA Consulere, 2023). Im Kontrast dazu gaben etwa

49% der Befragten an, keinerlei Umsetzung ihrer Vorsätze erfahren zu haben (ebenda). Die repräsentative Umfrage offenbarte ebenfalls, dass mit zunehmendem Lebensalter eine abnehmende Tendenz hinsichtlich der Verwirklichung von Vorsätzen zu verzeichnen ist. Etwa 37% dieser Befragten im Alter von 18 bis 39 Jahren berichteten von einer tatsächlichen Umsetzung, während nur 22% der 50- bis 59-Jährigen und lediglich 15% der 60- bis 69-Jährigen angaben, ihre Neujahrsvorsätze in die Praxis umgesetzt zu haben (ebenda).

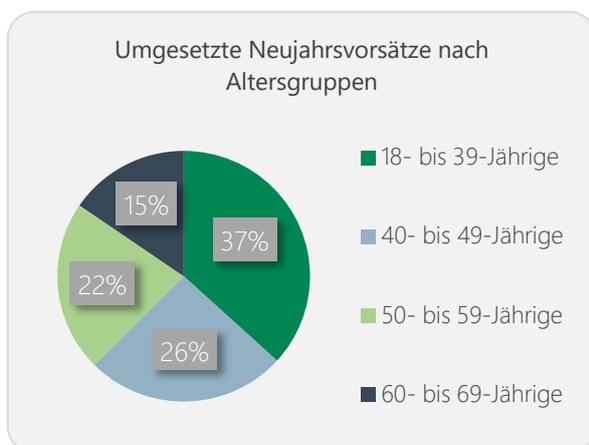


Abbildung 3 – Deutsche scheitern mehrheitlich an guten Neujahrsvorsätzen (Eigene Abbildung (vgl. INSA Consulere, 2023))

Gründe für nicht erfolgreiche Neujahrsvorsätze

Neujahrsvorsätze entstehen häufig aus einer Hoffnung, gesundheitsriskante Verhaltensmuster zu verändern (vgl. Hamm, o.J.). Dennoch ist anzumerken, dass eine nachhaltige Veränderung von Verhalten und Lebensstil einen umfassenderen Prozess erfordert. Ein kritischer Aspekt liegt häufig im unklaren Verständnis darüber, wie individuell gesteckte Ziele effektiv umgesetzt werden können. Ohne einen deutlich definierten Implementierungsplan besteht das Risiko, dass die Neujahrsvorsätze aufgeschoben oder gar revidiert werden (ebenda). Zusätzlich hierzu werden die Vorsätze

für das Neujahr oft nicht schriftlich festgehalten, was eine verbindliche Grundlage für die Umsetzung dieser Ziele verhindern kann. Darüber hinaus bleibt in einigen Fällen die grundlegende Frage nach dem „Warum?“ eines Neujahrsvorsatzes unbeantwortet (ebenda). Ebenso ist die allgemeine Ausdauer von Bedeutung. Je niedriger das Durchhaltevermögen einer Person ist, desto geringer ist die aufgebrachte Disziplin für die Umsetzung neuer Ziele und Wünsche (ebenda).

Wie können Neujahrsvorsätze für das Jahr 2024 nachhaltig umgesetzt werden?

Gemäß Psychologe Per Calbring (2021) erzielen Neujahrsvorsätze einen höheren Erfolg, wenn sie eine Integration von Neuem in den täglichen Ablauf oder die Einführung neuer Gewohnheiten beinhalten. Hingegen ist eine Vermeidung oder das Setzen eigener Verbote weniger aussichtsreich. Eine weitere bedeutsame Komponente besteht in der positiven und realistischen Formulierung der Vorsätze (vgl. Lippke, 2021). Dies wird beispielsweise bei Gesundheitszielen deutlich, wobei das Ziel Gewichtsabnahme weniger klar und realistisch im Vergleich zu fitter werden ist (ebenda). Die Beibehaltung von Flexibilität ist ebenfalls entscheidend für die Umsetzung der Neujahrsvorsätze, um Verhaltensweisen auf eine nicht zwanghafte Weise in den Alltag zu integrieren (ebenda). Wissenschaftlich belegt ist zudem, dass die Veränderung der Rahmenbedingungen den effektivsten Einfluss auf die Umsetzung von Neujahrsvorsätzen hat (ebenda). Es ist entscheidend, die anfängliche Motivation kontinuierlich an die Rahmenbedingungen anzupassen, da eine zu enge Fokussierung zu Beginn möglicherweise zur Unterschätzung anderer Verpflichtungen und langfristig zu einem Erschöpfungszustand führen kann (vgl.

Wieber, 2021). Festgesetzte Neujahrsvorsätze würden folglich revidiert werden (ebenda).

Damit Sie das neue Jahr 2024 erfolgreich bestreiten können, finden Sie im Anhang eine [Checkliste](#) mit hilfreichen Tipps für die Formulierung und Umsetzung Ihrer Vorhaben.



Wünscht Ihnen Ihr



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

Quellen

- Bundesministerium für Gesundheit. (o.J.). *Gesundheitsziele*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele> am 19.12.2023
- DAK. (2022). *Welche Vorsätze haben Sie für 2023?*. In: Statista (Hrsg). Umfrage zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr in Deutschland. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/793787/umfrage/umfrage-zu-den-guten-vorsaetzen-fuer-das-neue-jahr-in-deutschland/> am 29.12.2023
- Gerlich, M. G., Schwartz, F. W. & Walter, U. (2023). *Gesundheitsziele*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Abgerufen von <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsziele/> am 19.12.2023
- Hamm, R. (o.J.). *Warum du 2023 erfolglos bleibst und 10 Gründe, warum Neujahrsvorsätze nicht funktionieren*. Abgerufen von <https://www.roland-hamm.com/neujahrsvorsaetze-nicht-funktionieren/> am 29.12.2023
- INSA Consulere. (2023). *Deutsche scheitern mehrheitlich an guten Neujahrsvorsätzen*. In: Die Tageszeitung (Hrsg). Abgerufen von <https://www.die-tagespost.de/leben/aus-aller-welt/deutsche-scheitern-mehrheitlich-an-guten-neujahrsvorsaetzen-art-246017> am 12.01.2024
- Statista. (2023). *Häufigste gute Vorsätze für das Jahr 2024 in Deutschland*. In: Statista (Hrsg). Leben. Persönlichkeit & Verhalten. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsaetzen/> am 28.12.2023
- Wieber, F., Calbring, P. & Lippke, S. (2021). *Tipps von Psychologen: So setzen Sie Neujahrsvorsätze erfolgreich um*. In: RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd) (Hrsg). Startseite. Wissen. Abgerufen von <https://www.rnd.de/wissen/tipps-von-psychologen-so-setzen-sie-neujahrsvorsaetze-erfolgreich-um-5VG3FK4N65B5JC7OCTXF6ZMQZQ.html> am 29.12.2023

Neujahrsvorsätze richtig formulieren – Checkliste (vgl. Klenke, 2023)

Realistische, konkrete und konstruktive Formulierung

1. Welches Vorhaben haben Sie? (z.B. „Ich *gehe spazieren*“)

2. Formulieren Sie Ihr Vorhaben positiv. (z.B. „**Abnehmen**“ (negativ) vs. „**Fitter werden**“ (positiv))

3. Wie oft oder an welchen Tagen und wie lange möchte ich mein Vorhaben umsetzen? (z.B. „Ich *gehe zwei Mal die Woche oder am Montag und Mittwoch für 20 Minuten spazieren*“)

4. Passt mein Vorhaben in meinen Alltag? Wenn NEIN, dann passen Sie Ihr Vorhaben bitte entsprechend Ihres Alltags an (ab Frage 1).

5. Traue ich mir mein Vorhaben zu? Wenn NEIN, dann passen Sie Ihr Vorhaben bitte entsprechend dem an, was Sie sich zutrauen (ab Frage 3).

6. Wie kann ich mein Vorhaben attraktiv gestalten? (z.B. mit gemütlicher und warmer Kleidung, einer bestimmten Tageszeit)

7. Welche Alternative(n) gibt es, wenn die Bedingungen entgegen dem Vorhaben sprechen? (z.B. „Bei Schlechtwetter ersetze ich den Spaziergang mit einer Sporteinheit zuhause“)
-
-
-

Weitere Tipps

Selbstverpflichtung

- Formulierung einer Selbstvereinbarung
- Schreiben Sie Ihren vollständigen Namen & das Startdatum des Vorhabens auf
- Mit der Selbstverpflichtung gehen Sie einen Vertrag mit sich selbst ein
- Steigern Sie hiermit Ihre Disziplin & Ihr Umsetzungsvermögen

Alte Glaubenssätze

- Existieren hinderliche Glaubenssätze? (z.B. „Meine Intelligenz reicht nicht aus“ oder „Ich werde es ohnehin nicht schaffen“)
- Schreiben Sie diese auf ein Stück Papier
- Zerknüllen Sie das Papier und entsorgen Sie es
- Lassen Sie somit die alten Glaubenssätze los
- Formulieren Sie neue Glaubenssätze! (z.B. „Ich besitze ausreichend Intelligenz“ oder „Ich bin durchaus in der Lage, es zu schaffen“)

Minischritte

- Beginnen Sie klein! Wählen Sie eine kürzere Aktivitätsdauer, wenn Sie sich die bisherige Aktivitätsdauer nicht zu trauen
- Erhöhen Sie schrittweise die Dauer und/oder Wiederholungstage
- Reflektieren Sie Ihr Vorhaben regelmäßig und passen Sie es dementsprechend an
- Zur regelmäßigen Reflexion können Sie die Checkliste nutzen

Neujahrsvorsätze richtig formulieren – Checkliste (vgl. Klenke, 2023)

Vorhaben definiert	<input type="checkbox"/>
Positive Formulierung genutzt	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen & Aktivitätsdauer festgelegt	<input type="checkbox"/>
Festgestellt, ob Sie sich Ihr Vorhaben zu trauen	<input type="checkbox"/>
Attraktivität erhöht	<input type="checkbox"/>
Alternative(n) festgelegt	<input type="checkbox"/>
Selbstverpflichtung ausgefüllt	<input type="checkbox"/>
Alte & hinderliche Glaubenssätze erkannt	<input type="checkbox"/>
Neue & förderliche Glaubenssätze formuliert und verschriftlicht	<input type="checkbox"/>
Vorhaben reflektiert	<input type="checkbox"/>

Legende

- Erstellen eines Neujahrsvorsatzes
- Zusätzliche Tipps zur Selbstreflexion

Quelle

Klenke, K. (2023). So schaffen Sie es, Ihre neuen Vorsätze umzusetzen. In: SWR (Hrsg). SWR 1. Rheinland-Pfalz. Programm. Zehn Tipps von Dr. Kira Klenke. Abgerufen von <https://www.swr.de/swr1/rp/programm/vorsaeetze-einhalten-tipps-kira-klenke-100.html> am 02.01.2024