



## Im neuen Jahr wird alles anders ...

Neujahrsvorsätze sind Versprechen, die Menschen sich selber machen, um im neuen Jahr etwas positiv an ihrem Leben zu verändern. Dazu gehören beispielsweise: mehr Sport machen, Geld sparen oder mit dem Rauchen aufhören.

Forschungen belegen allerdings, dass nur etwa 10 % aller Vorsätze auch durchgehalten werden. Die Ziele, die Leute sich im Januar setzen, sind oft im Februar schon wieder vergessen. Ein Grund dafür ist, dass die Vorsätze meist unrealistisch sind. Menschen denken oft, es ist einfach das Verhalten zu ändern, aber in Wirklichkeit kostet dies viel Willenskraft und Disziplin.

Forscher in den USA haben Leute nach ihren Vorsätzen für das neue Jahr gefragt. An erster Stelle kam der Entschluss, das Leben mehr zu genießen. Knapp 46 % der Befragten gaben dies an. Gleich danach kam der Wunsch, ein gesünderes Leben zu führen, mit 41 %. Auch der Vorsatz, mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen, war mit 33 % recht verbreitet. Ein weiteres Ergebnis der Befragung war, dass jüngere Menschen weit mehr Vorsätze fassen als ältere. Die Jugend ist eben einfach noch optimistischer.

(174 Wörter)

*(Übersetzung eines Teils des Artikels: "Enjoying Life to the Fullest" Is 2016's Top Resolution" von Elyssa Kirkham, Time.com, 310122015 <http://time.com/money/4163867/top-new-years-resolution-2016/> - Christiane Sturz für: [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de))*