

# Deinen Vorsatz in einen Wunsch verwandeln

So mancher Vorsatz für das neue Jahr kommt erst gar nicht in die Gänge. Doch bevor du dich enttäuscht geschlagen gibst, haben wir heute für dich Tipps der etwas anderen Art, Vorsätze umzusetzen: Hier erfährst du, wie du deinen Vorsatz in einen Wunsch verwandelst und so viel entspannter – dafür umso sicherer – an dein Ziel und die Erfüllung deines Wunschtraumes kommen kannst.



Unser aller **Alltag** ist geprägt von Sätzen wie “ich sollte noch die Mails abarbeiten”, “ich muss diese Deadline einhalten”, “ich sollte etwas Gesundes kochen” und vielem mehr. Bürden wir uns in weiterer Folge auch in unserer freien Zeit Vorsätze auf, die mit “**müsste**” und “**sollte**” in unseren Köpfen herumspuken, kann dies unser **Gehirn in Stress** versetzen. Ein – oft gar nicht spürbarer – innerer Widerstand wird automatisch ausgelöst und lässt uns mit **nicht umgesetzten Vorsätzen** zurück.

Ist unser Organismus jedoch **in einem entspannten Zustand**, funktionieren Veränderungen von Lebensweisen um ein Vielfaches **leichter**. Deshalb ist es ratsam, deinen Vorsatz in einen Wunsch umzuwandeln: **Setze also zu Jahresbeginn nicht Vorsätze um, sondern erfülle dir Wünsche.**

## Dein individueller Vorsatz

Im ersten Schritt versuchst du, **deinem wahren Wunsch** auf die Schliche zu kommen. Denn möglicherweise war dein (eventuell missglückter) Neujahrs-Vorsatz gar nicht dein Bestreben, sondern du hast dich **vom Außen beeinflussen** lassen und dir einen Vorsatz aufoktroiert, dessen Umsetzung für dich nicht die Wichtigkeit hat wie für dein Umfeld.

## 3 Wege, deinen Wunsch zu entdecken

Je genauer du deinen Wunsch definieren kannst, umso leichter funktioniert die Umsetzung. Versuche es im Vorfeld mit diesen Methoden:

## 1. Freewriting-Methode



**Schreibe 10 Minuten lang** (oder wenn du Zeit und Lust hast, gerne auch länger) händisch auf ein Blatt Papier, ohne den Stift abzusetzen. Beginne mit "ich wünsche mir, dass" und schreib drauf los, **ohne auf Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik zu achten**. Sollten keine Ideen auftauchen, schreibst du "ich weiß gerade nicht, was mein Wunsch ist" oder Ähnliches so lange, bis wieder etwas auftaucht. In dieser Art des Schreibens – dem sogenannten "Freewriting" – verbindest du dich mit deinem Unterbewusstsein und es **erscheinen Gedanken und kreative Ideen, die sonst verborgen bleiben** (siehe auch [tu-dresden.de/freewriting](https://tu-dresden.de/freewriting) oder [Mit Schreiben zu mehr Lebensqualität](#)).

## 2. Fragen stellen

Wenn ich in **fünf Jahren** zurückblicke, welchen wesentlichen Wunsch hätte ich mir erfüllt, um glücklich zu sein?  
Wenn ich in **zehn Jahren** zurückblicke, welche Projekte hätte ich gerne umgesetzt, welche größeren Ziele erreicht?

Wenn ich zu **meinem 85. Geburtstag** auf mein Leben zurückblicke, was würde ich gerne sehen?

## 3. Ein Vision Board erstellen

Ein Vision Board ist eine **Zusammenstellung aus Bildern und Sprüchen oder Zitaten**, um eigene Wünsche und Träume zu visualisieren. Es gibt **Klarheit, Fokus und Orientierung** und erinnert immer wieder an die Wünsche und Ziele. Blättere in **Magazinen oder Zeitungen** und schneide Bilder aus, die deinen Wunsch am besten darstellen. Wenn es schnell gehen muss, kannst du dein Vision-Board auch **in einer Power-Point-Präsentation** zusammenstellen und die gesuchten Bilder hochladen.

# 6 Tipps zum Umsetzen deines Wunsches

## 1. Dein Wunschtraum in Bildern



Um deinen Wunschtraum stets vor Augen zu haben, hefte dir ein Foto von der Erreichung deines Idealzustandes an einen möglichst prominenten Ort in deinem Umfeld: Klebe ein Bild einer Läuferin bzw. eines Läufers an den Kühlschrank, wenn du mehr Sport betreiben willst, dein Traumhaus, wenn du auf eine Immobilie sparen möchtest, Bücher, wenn du mehr lesen statt Social Media schauen willst usw.

## 2. Ressourcen-Check

Frage dich, welche Ressourcen du hast, um dein Ziel zu erreichen, und welche du noch benötigst. Das können finanzielle Mittel, Erfahrungen, Talente oder auch Menschen, die einen unterstützen, sein.

Beobachte dich und überlege oder notiere genau, was dazu geführt hat, den Wunsch-Vorsatz nicht durchzuführen. War es schlechtes Wetter, schlechte Laune, Müdigkeit? Verurteile dich dafür nicht, bleibe entspannt. Wenn du es beeinflussen kannst, verändere die Parameter, achte auf genügend Schlaf und auf angenehme Rahmenbedingungen. Wenn nicht – es gibt neue Chancen bei schönerem Wetter und wenn du besser ausgeruht bist! Oder du versuchst es mit den nächsten Tipps.

## 3. Termine mit dir selbst



Setze dir einen Kalendereintrag, eine Erinnerung am Handy oder einen sonstigen Reminder, um den Sport, das gesunde Kochen oder dein persönliches To do zu beginnen. Nutze eine App, in der du Handy- bzw. Medienzeiten festlegen kannst. Versuche mit jedwedem Trick, dich auf deinen Wunsch zu stoßen. Benenne den Termin in einem Nebensatz am besten mit "gesünder sein" oder "erfüllter leben", sodass du schon im Vorfeld Vorfreude darauf verspürst.

## 4. Nimm dir einen Buddy

Solltest du feststecken – nimm dir einen Buddy! **Vereinbare Termine** für Sport oder gemeinsames Kochen mit einem Freund/einer Freundin. Gemeinsam macht es **noch mehr Spaß** und die Chance, **vereinbarte Termine abzusagen**, ist weit geringer als einen Termin mit dir selbst zu canceln.

## 5. Setze dich mit Hindernissen auseinander

Überlege dir, über welche **Hindernisse** du auf deinem Weg zum Ziel stolpern könntest – und wie du mit diesen umgehen und sie **überwinden** kannst. Denke darüber nach, **was dich motivieren kann**, an deinem Ziel dranzubleiben, wenn du Rückschläge haben solltest – vielleicht sind es zu Beginn kleine **Belohnungen**. Tausche dich mit Menschen aus, von denen du weißt, dass sie dich in deiner Sache motivieren und unterstützen.

## 6. Die ersten Schritte überlegen



Welcher ist nun **der erste Schritt** zu deinem Ziel, den du **innerhalb von 72 Stunden** setzen kannst? Wie sieht dein zweiter Schritt, den du **innerhalb der nächsten Woche** umsetzen kannst, aus? Was ist dein **dritter Schritt** bzw. dein Zwischenziel innerhalb der **nächsten vier Wochen**? Notiere die Abfolge genau.

## Dein finanzieller Wunschtraum

Ist dein Wunschtraum finanzieller Natur, kannst du auch hier **entspannt mit kleineren Beträgen beginnen**: Mittels Fondssparen ist es möglich, schon **mit Beträgen von 50,- Euro monatlich** anzusparen und die Erreichung deines Traumes anzusteuern. Es empfiehlt sich hier besonders, **langfristig dranzubleiben**. Lies Genaueres dazu hier: [Mit Fondssparen Wünsche verwirklichen](#).

Wenn du **schneller an dein Ziel** kommen willst und mehr Mittel zur Verfügung hast, kannst du **das monatliche Ansparen mit einem Einmalergag** (zum Beispiel 5.000,- Euro) mixen. Sollte diese Variante dein Interesse anregen, findest du hier mehr Informationen dazu: [Wann ist der beste Kaufzeitpunkt](#).

## Neugierig geworden?

Auf unserer neuen [Finanzbildungs-Seite](#) wirst du fündig, wenn du dich **über neue Möglichkeiten** informieren willst, um deinen Wunschtraum anzusteuern. Natürlich ist auch deine [Raiffeisenbank-Beraterin](#) oder dein [Raiffeisenbank-Berater](#) jederzeit für dich da!

**Wir wünschen dir ein freudiges Verfolgen deines Wunschtraumes und ein entspanntes Dranbleiben!**

**Wenn dir der Beitrag gefallen hat, dann teile ihn gern mit Freunden!**

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Erstelldatum: Jänner 2023*

\*Aufgrund der Lesbarkeit wird im folgenden Text auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: i-Stock