

## **Gute Vorsätze: Experten geben Durchhalte-Tipps DAK-Ärzte informieren telefonisch am 9. Januar über Strategien, die Neujahrs-Ziele effektiv umzusetzen**

**Hamburg, 8. Januar 2020. Das neue Jahr beginnt für viele mit guten Vorsätzen. Zwei Drittel der Deutschen wollen weniger Stress. Jeder Zweite möchte mehr Sport treiben, jeder Dritte abnehmen. Das ergab eine repräsentative Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit. Damit der gesunde Start 2020 auch wirklich klappt, bietet die DAK-Gesundheit am 9. Januar eine Telefon-Hotline an. Von 8 bis 20 Uhr bekommen Interessierte individuelle Tipps von den DAK-Ärzten. Das spezielle Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Kunden aller Krankenkassen nutzen.**

Laut DAK-Umfrage gelang es im vergangenen Jahr 61 Prozent der Deutschen, die guten Vorsätze vier Monate und länger durchzuhalten. „Am besten gehen Sie Ihre Vorsätze mit einem ganz konkreten Plan an,“ rät Diplom-Psychologin Franziska Kath von der DAK-Gesundheit. Kath hält den Jahreswechsel für einen guten Zeitpunkt für Veränderungen und schlägt für eine erfolgreiche Umsetzung vier Schritte vor:

1. Stellen Sie sich ein Ziel für einen konkreten Zeitraum vor
2. Malen Sie sich die schönsten Ergebnisse aus
3. Überlegen Sie, welche Hindernisse eintreten können
4. Legen Sie fest, wie Sie auf diese Hindernisse reagieren

Doch welche Ziele sind wirklich realistisch? Was muss bei Vorerkrankungen beachtet werden? Und welche Strategien helfen effektiv, um langfristig am Ball zu bleiben? Diese und andere Fragen beantworten die Experten der DAK-Gesundheit am 9. Januar von 8 bis 20 Uhr.