

Wie aus guten Vorsätzen Wirklichkeit wird

Fünf Tipps der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, damit man die guten Vorsätze im neuen Jahr auch einhält

München, 21.12.2015. Gute Vorsätze haben alle Jahre wieder zwischen Weihnachten und Neujahr Hochkonjunktur. So schnell, wie sie gefasst sind, sind sie leider meist auch wieder vergessen. Wie man es trotz innerem Schweinehund und Alltagstrott schaffen kann, am Ball zu bleiben, weiß Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der SBK:

Ganzheitlich denken

„Fragen Sie sich zuerst, worum es Ihnen im Kern geht. Wenn Sie gesünder leben wollen, reicht es nicht aus, nur mit dem Rauchen aufzuhören. Auch andere Lebensbereiche wie Sport und Ernährung sind von einem so grundlegenden Ziel betroffen. Überlegen Sie sich gesunde Alternativen zu Ihren alten Verhaltensweisen. Die Zigarettenpause am Arbeitsplatz kann gut durch einen Spaziergang über den Flur oder ein Gespräch mit Kollegen ersetzt werden.“

Konkret werden

„Formulieren Sie Ihre Ziele möglichst konkret, wenn möglich sogar schriftlich. Fragen Sie sich: Wie will ich leben? Ein positives Selbstbild motiviert und gibt Kraft. Prüfen Sie, ob die gesteckten Ziele realistisch umsetzbar sind und ob sie in Ihr Selbstbild passen. Welche Dinge schätzen Sie an Ihrem schädlichen Verhalten? Gibt es gute Gründe, sich weiterhin schlecht zu ernähren und sich nicht sportlich zu betätigen? Wenn Sie wissen, was sie am „Schlechten“ befriedigt, ist es leichter, einen gesunden Ersatz dafür zu finden.“

Unterstützung suchen

„Beziehen Sie Freunde oder den Ehepartner mit ein. Vertraute Personen helfen dabei, das Problem und ihre grundlegende Motivation zu erkennen. Verabreden Sie sich mit anderen zum Sport. Ihr Vorsatz wird dadurch verbindlich und das Lob des Lauf- oder Trainingspartners ist eine gute Belohnung.“

Aus Fehlern lernen

„Lernen Sie, mit Rückschlägen umzugehen. Sie sind ein Zeichen dafür, dass ein wichtiges Bedürfnis auf der Strecke geblieben ist oder Sie noch nicht erkannt haben, dass Sie aus dem schädlichen und unliebsamen Verhalten keinen Nutzen ziehen. Erfolgreiche und nicht erfolgreiche Menschen unterscheiden, dass die einen aus Fehlern gelernt und neue Lösungsansätze gefunden haben.“

Sofort anfangen

„Setzen Sie Ihre Vorsätze jetzt um. Warten Sie nicht bis Silvester oder den Tag X. Wenn Sie unzufrieden sind und sich länger mit einem Gedanken beschäftigen, dann steckt dahinter ein Wunsch nach Veränderung. Nutzen Sie die Chance, solange Sie motiviert sind.“

Die SBK hilft bei Umsetzung der guten Vorsätze

Außer bei Freunden oder der Familie können sich SBK-Kunden auch bei ihrer Krankenkasse Unterstützung suchen. Wer zum Beispiel versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, findet in der SBK-Kursdatenbank ausgewählte Gesundheitskurse, die für diesen Bereich zertifiziert wurden. Wer als SBK-Versicherter an einem Kurs zur Rauchentwöhnung teilnimmt, erhält einen Zuschuss von 75% (maximal 120,00 Euro).

Hoch im Kurs steht auch das Thema „Gesunde Ernährung“, wenn es um gute Vorsätze geht. Die SBK bietet ihren Kunden mit der individuellen Ernährungsberatung kostenlose, umfassende Informationen und Hilfestellungen zu allen Ernährungsfragen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Weitere Informationen unter <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/raucherentwoehnung/> und <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/ernaehrungsberatung/>

Über Echte Hilfe bei der SBK:

Bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK wird die persönliche Kundenberatung groß geschrieben. Egal ob es um die Suche nach einem spezialisierten Arzt oder einer geeigneten Klinik, einer unabhängigen Zweitmeinung oder die Beratung z. B. beim Thema Pflege geht – die vielfältigen Angebote der SBK haben eines gemeinsam: Sie bieten den Kunden Orientierung und zeigen mögliche Lösungswege auf. Dabei helfen die persönlichen Kundenberater der SBK unkompliziert und direkt. Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2015 erneut den Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Kathrin Schmechel
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstr. 31
80339 München
Tel. +49(89)62700-710
Fax: +49(89)62700-60710
Email: kathrin.schmechel@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK