



## Vom Neujahrsvorsatz zur Routine: Jetzt aber wirklich!

Bei dem einen ist es der Körper, bei dem anderen der Stress in der Arbeit: Neujahrsvorsätze hat man dann, wenn man nicht ganz zufrieden ist – so wie bisher will man nicht weitermachen. Damit das aber auch wirklich gelingt, sollte der Vorsatz NICHT heißen „weniger Kuchen essen“ oder „täglich laufen gehen“. Aber wie dann? Und was braucht es sonst noch, damit die Umsetzung gelingt? Veronika Schöngrundner, Diätologin und Coach im OPTIMUM® – Zentrum für individuelle Gesundheit – weiß, wie aus Neujahrsvorsätzen tägliche Routinen werden.

36 Prozent der Österreicher haben Neujahrsvorsätze – bei den Frauen 39 Prozent und bei den Männern 33 Prozent. In der Hitliste der Vorsätze ganz oben rangieren bewussteres Leben und mehr Bewegung laut einer IMAS-Umfrage.<sup>1</sup> Bekannt ist allerdings auch: Der Großteil der Vorsätze ist bald wieder vergessen, mit dem 17. Jänner gibt es sogar einen eigenen „Wirf-Deine-Jahresvorsätze-über-Bord-Tag“. Wie kann man das verhindern? OPTIMUM®-Coach Veronika Schöngrundner kennt die 6 wichtigsten Schritte:

### 1. Positive und motivierende Ziele formulieren

Weniger Kuchen essen, jeden Tag 30 Minuten laufen gehen, vor dem Schlafengehen nicht mehr aufs Handy zu schauen – so formulieren wir häufig unsere Ziele. „Das ist aber nicht sehr motivierend, weil wir das, wozu wir uns schwer aufraffen können bzw. was wir weghaben wollen, in den Mittelpunkt stellen“, betont Veronika. „Dadurch fokussieren wir uns auf das Negative.“ Viel besser: „Wie fühlt man sich dabei, wenn man das Ziel erreicht hat? Das sollte im Fokus stehen, nicht die Zahl auf der Waage oder die Minuten, die man gelaufen ist. Ein Ziel sollte so positiv formuliert sein, dass es uns bis in die Fingerspitzen motiviert. Wenn wir uns vorstellen, wie gut es sich anfühlt, wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen, ist der Vorsatz viel motivierender. Oder wenn wir daran denken, wie schön es ist, sich ins Bett zu legen und gleich einzuschlafen, weil man so tiefenentspannt ist.“ Auch das OPTIMUM®-Coaching startet daher mit einem ausführlichen Analysegespräch, in dem die individuellen Ziele festgelegt werden.

- Ein Tipp, um seine Ziele im wahrsten Sinne des Wortes immer vor Augen zu haben: Eine Pinnwand mit Fotos und anderen Inspirationen gestalten, die an das Ziel erinnern („Visionboard“).

### 2. Die „Zutaten“ zusammentragen

Genauso wie ein Kochrezept nur dann gelingt, wenn man die richtigen Zutaten verwendet, ist es auch mit den Vorsätzen. Veronikas Tipp: „Überlege dir konkret, was du für die Zielerreichung brauchst. Mehr Zeit? Dann gilt es, den Tagesablauf anzuschauen und freie Zeit-

<sup>1</sup> <https://www.derstandard.at/story/2000094918835/neujahrsvorsaeetze-bewusster-leben-mehr-sport-weniger-stress>

#### Rückfragehinweis:

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



fenster zu schaffen. Mehr Wissen? Dann am besten Bücher lesen, Videos ansehen, sich passende Podcasts zu dem Thema abonnieren oder als OPTIMUM®-Kunde bei den Coaches nachfragen.“ Der große Vorteil von OPTIMUM® ist, dass man als Gast vom umfangreichen Expertenwissen profitiert. Die Coaches sind fachlich in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung immer am neuesten Stand und geben ihr Wissen weiter, um hier den besten Weg zum persönlichen Ziel mit dem Kunden zu gehen.

### **3. Just do it!**

Auch wenn der 1. Jänner für viele ein guter Zeitpunkt ist, um „etwas Neues“ zu probieren – „es gibt nicht den perfekten Zeitpunkt. Die schnellste und effizienteste Art neue Dinge in dein Leben zu bringen ist, **es einfach zu tun**“, betont Veronika. „Denn im Tun macht man Fehler, lernt dazu und wächst über sich hinaus. Frei nach meinem Lieblingsmotto: ‚Jeder Fehler ein Fest‘“.

### **4. Finde dein persönliches OPTIMUM® – Perfektion ist kontraproduktiv**

„Es geht nicht darum, möglichst perfekt zu sein. Das führt meist nur dazu, dass man schnell wieder aufgibt. Auch kann es sein, dass man am Weg bemerkt, dass Anpassungen notwendig sind. Vielleicht macht es einfach keinen Spaß, laufen zu gehen – dann versuche es mit Radfahren oder Schwimmen. Oder du kannst dich in der Früh einfach nicht motivieren, dann funktioniert es am Abend vielleicht besser“, so Veronika. Wenn das Ziel das mit der Bewegung verbundene positive Gefühl und ein fitter Körper sind, macht es keinen Unterschied, welche Form der Bewegung man wählt. Entscheidende Merkmale, die OPTIMUM® von anderen Programmen unterscheiden, sind die Individualität sowie die langfristige Betreuung über 6 Monate. Es dauert ein bisschen, bis man das individuell Richtige für sich gefunden hat. „Deshalb laufen die OPTIMUM®-Coachings ja auch über 6 Monate lang, damit man nicht nur herausfindet, was einem gut tut, sondern auch lernt, es im Alltag umzusetzen und zur Gewohnheit zu machen.“

### **5. Zwischenziele feiern und sich Routinen angewöhnen**

Step by step: Es braucht Zeit, bis sich Gewohnheiten verändern. Deshalb ist es ganz wichtig, betont Veronika, „**sich Meilensteine zu überlegen und diese dann auch zu feiern**, das motiviert“. Ein möglicher Meilenstein wäre, sich eine Morgenroutine anzugewöhnen – „Routinen erleichtern es uns, an Dingen dranzubleiben, weil sie selbstverständlich werden. Man denke nur ans Zähneputzen“. Wenn man mehr Bewegung in den Alltag bringen will, könnte man damit starten, in der Früh im Büro nicht den Lift zu nehmen sondern die Stiegen. Oder das Auto nicht direkt vor der Tür zu parken sondern ein Stück weiter weg. Das OPTIMUM® Programm umfasst 14 Nächte Aufenthalt im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf. Diese kann der Kunde individuell aufteilen, was sich perfekt eignet, um Zwischenziele zu definieren und sich mit dem eigenen Coach auszutauschen. Gemeinsam wird bei jedem Aufenthalt der weitere Weg besprochen um Routinen optimal in den Alltag einzuplanen.

---

#### **Rückfragehinweis:**

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



## **6. Dranbleiben!**

Bis neue Gewohnheiten so selbstverständlich werden wie das tägliche Zähneputzen, braucht es Zeit – Experten sprechen von rund 6 Monaten. „Sei geduldig und fokussiert auf dein Ziel und **stelle das langfristige Ziel immer über die kurzfristige Befriedigung**“, empfiehlt Veronika. „Oder du drehst den Spieß einfach um! Mache zuerst das, was dich deinem Ziel näher bringt – zum Beispiel spazieren gehen – und gönn dir dann eine kleine Belohnung – etwa indem du dich auf die Coach legst. Wenn man dranbleibt und nicht aufgibt, kann man gar nicht scheitern. Das ist überall so im Leben.“ Damit man am Weg sein Ziel nicht aus den Augen verliert, wird man bei den Live-Coachings während der Aufenthalte im Quellenhotel, sowie über die Gesundheitstools, die bei OPTIMUM® zum Einsatz kommen, bestens unterstützt. Über die Trainings- und Ernährungs-App und via Vitalmonitor ist man mit den Coaches immer vernetzt. So steht man im ständigen Austausch und kann sich jederzeit an die Experten wenden, wenn man sie braucht.

## **Hard Facts zu OPTIMUM® – das Zentrum für individuelle Gesundheit**

Egal ob man seine Gewohnheiten in Sachen Bewegung, Entspannung oder Ernährung verändern möchte und damit langfristig gesund werden möchte, bei OPTIMUM®, dem neuen Zentrum für individuelle Gesundheit, ist man richtig. Damit bietet das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf ein Spezial-Programm für die persönliche Gesundheit, das auch wirklich etwas bringt. Das Coaching-Team arbeitet effizient und persönlich mit den Kunden – an der Bewegung, der Entspannung und der Ernährung. 6 Monate lang werden die Kunden individuell gecoacht – von einem Team aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Diätologen, Entspannungscoaches und anderen Therapeuten. Während dieses halben Jahres verbringen die Kunden 14 Nächte im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, darüber hinaus erfolgt das Coaching je nach Wunsch online oder auch offline. Digitale Gesundheitstools (HRV-Messungen, Trainings- und Ernährungs-App, BIA-Waage etc.) ergänzen das einzigartige Programm, das langfristig gesund und fit hält.

## **Über das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf**

Das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf verfügt über eines der größten Thermalwasservorkommen Österreichs. Täglich werden bis zu 1,9 Millionen Liter Frischwasser genützt – eine natürliche Energiequelle für die Gäste. Sowohl im Quellenhotel, das direkt mit der Heiltherme verbunden ist, als auch in der Heiltherme selbst sprudelt in allen 14 Thermalwasserbecken quellfrisches Wasser. Einzigartig ist das Angebot „Traditionell Steirische Medizin®“ (TSM®). Dabei werden regionale Naturprodukte und traditionelles Wissen, gepaart mit modernen Erkenntnissen, zu Kraftquellen für Körper und Geist veredelt – in echter Handarbeit.

---

### **Rückfragehinweis:**

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



**HEILTHERME**  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

Factsheet

November 2019

Mit OPTIMUM® betreibt man ein neues Zentrum für individuelle Gesundheit, das ein einzigartiges Coaching-Programm für Bewegung, Entspannung und Ernährung anbietet.

Pionierarbeit auf dem Gebiet der Energieeffizienz bewies man unter anderem in den 80er-Jahren mit der ersten Geothermie-Heizung Europas und seit 2013 mit der weltweit einzigartigen Heilthermenkaskade, dank der die gesamte Anlage nun emissionsfrei beheizt werden kann.

- Mitarbeiter gesamt: rund 240 Mitarbeiter und 15 Lehrlinge
- Gäste gesamt: rund 300.000 jährlich
- Heiltherme: rund 25.000 m<sup>2</sup> (7 Thermalwasserbecken, 11 Saunen, rund 1.800 Liegen)
- Quellenhotel: rund 350 Betten

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)

---

**Rückfragehinweis:**

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)