

P a t i e n t e n b r i e f N r . 9

Liebe Patientin, lieber Patient,

wussten Sie eigentlich, dass jeder Mensch mehrfacher Millionär sein könnte, wenn man alles Geld der Welt gleichmäßig verteilen würde? Und überrascht es Sie, wenn die gleichen Rechenkünstler behaupten, dass sich nach wenigen Jahren das Geld wieder so verteilt hätte, wie es vorher war? Man könnte daraus schließen, dass sich Menschen in ihren Verhaltensweisen und Bestrebungen kaum verändern.

Das sind Gedanken, die uns beschäftigen, wenn wir über das vergangene Jahr Resümee ziehen und Wünsche und Veränderungen für das neue Jahr entstehen. Dabei ist es von Vorteil, dass die guten Vorsätze, die vor ziemlich genau einem Jahr gefasst wurden, vergessen sind und sich damit ihrer Überprüfung entziehen. Es macht also nichts, wenn ein wiederholter Anlauf im neuen Jahr gestartet wird.

Doch vielleicht könnten Sie diesmal mit einer kleinen Veränderung für eine gewisse Nachhaltigkeit sorgen: Zählen Sie **nicht mehr** all das auf, was Sie **nicht mehr** machen wollen, was Sie stört und belastet, sondern versuchen Sie es einmal umgekehrt, in dem Sie **positiv formulieren**. Nehmen Sie sich beispielsweise vor, mehr Obst zu essen, statt sich Süßes zu verbieten. Quälen Sie sich nicht alle Jahre wieder damit, sich das Rauchen abzugewöhnen, nehmen Sie sich stattdessen einfach vor, im neuen Jahr ganz bewusst frische Luft zu genießen, denn **positives Denken** lässt keinen Platz für Trübsinn und Depression. Schenken Sie Ihrer **Gesundheit** im neuen Jahr eine wenig mehr Zeit und Aufmerksamkeit.

Zum Jahresende bedanken wir uns herzlich für Ihr Vertrauen und Ihre Treue in unsere physiotherapeutische Arbeit und wünschen Ihnen und Ihren Familien eine **entschleunigte** Adventszeit, geruhsame Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr 2009.

Ihr PhysioVitalEs-Team zum Jahresende 2008