



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 02.01.2026 floatend Uhr | Julia Fischer

Neujahrsvorsätze

Neues Jahr, neues Glück – und meistens auch: neue Vorsätze. Mehr Sport, weniger Stress, gesünder essen, weniger Social Media, mehr Zeit für Freunde... Kennst du das auch? Anfangs sind die Vorsätze noch voll motiviert, doch oft landen sie schon im Februar auf dem Abstellgleis.

Warum eigentlich? Weil wir oft denken, wir müssten uns komplett neu erfinden, alles besser machen – als wäre das alte Ich nicht gut genug. Dabei geht's nicht darum, perfekt zu sein oder sich unter Druck zu setzen. Sondern darum: Sei ehrlich mit dir! Richtig gute Neujahrsvorsätze können zeigen, was uns wirklich wichtig ist. Nicht, um stur einen Plan durchzuziehen, sondern um kleine Schritte zu gehen, die uns guttun.

Und wenn's mal nicht klappt? Auch okay! Es geht nicht um Leistung, sondern um das Leben – mit all seinen Höhen und Tiefen. Vielleicht ist der beste Vorsatz: Mir selbst mit mehr Geduld begegnen und auch mal sagen: "Du bist gut, so wie du bist."

Das fühlt sich besser an als jeder Vorsatz – und kann richtig befreiend sein.

Julia Fischer
Ibbenbüren