

09.01.2020

## BLICKWINKEL

### Neues Jahr, neue Vorsätze – mit Erfolgsgarantie

**Silvester, 23:50 Uhr: Die Party ist in vollem Gange, die Sektgläser sind gefüllt... und genau in diesem Moment nimmt man sich drei Dinge vor. Erstens: Ab nächstem Jahr wird regelmäßig Sport getrieben. Zweitens: Weniger Stress im Beruf. Und drittens: Mehr Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen. Jedes Jahr dieselben Neujahrsvorsätze, etwas besser zu machen. Etwas anders zu machen. Mit Erfolg?**

#### Pressekontakt

Sabine Gemballa  
Business Partner  
CosmosDirekt  
T +49 (0) 681 966-7560

Stefan Göbel  
Unternehmenskommunikation  
Leiter Externe Kommunikation  
T +49 (0) 89 5121-6100

presse.de@generali.com

c/o follow red GmbH  
Ute Schmidt  
Waldburgstraße 17/19  
70563 Stuttgart  
Tel.: +49 (0)711-90140-483  
ute.schmidt@followred.com

Generali Deutschland AG  
Adenauerring 7  
81737 München

[www.cosmosdirekt.de](http://www.cosmosdirekt.de)  
[www.generali.de](http://www.generali.de)

Twitter: @GeneralIDE



Fotoquelle: Adobe Stock

Saarbrücken – „Mehr Sport treiben“, „Gesünder ernähren“ und „Mehr Zeit mit der Familie/Freunden verbringen“ – am 01. Januar nehmen sich die Deutschen viel vor. Und trotzdem kommen sie nicht weit, der Wirf-Deine-Jahresvorsätze-über-Bord-Tag wird im Jahr 2020 bereits am 17. Januar gefeiert. Warum? Liegt es eventuell daran, dass die Vorsätze zu hoch gegriffen sind? Der Erfolg ausbleibt? Oder die Erfolge einfach nicht messbar sind? CosmosDirekt, der Direktversicherer der Generali in Deutschland, hat acht Vorsätze zusammengestellt, die sich einfach umsetzen lassen. Und ganz nebenbei die Gesundheit schützen, die Work-Life-Balance fördern und Stress reduzieren:

#### 1. AUSZEIT GÖNNEN

Am Wochenende einfach mal einen frisch aufgebrihten Tee genießen, aufs Sofa kuscheln und die Seele baumeln lassen. Ganz ohne Smartphone in der Hand oder laufenden Fernseher. Maximal noch ein gutes Buch. Schon zehn Minuten machen den Kopf frei und das Herz leicht.

## 2. TREPPE NEHMEN

Das Büro liegt im dritten Stock? Statt des bequemen Aufzugs einfach die Treppe nehmen. Das bringt bereits morgens den Kreislauf einmal so richtig in Schwung. Und wer das jeden Tag macht, fördert langfristig die eigene Fitness und Konzentrationsfähigkeit.

## 3. SMARTPHONE WEGLEGEN

Jeden Tag das Smartphone für eine Stunde ausstellen. Nicht nur lautlos, sondern richtig aus. Einfach mal nicht die anderen das eigene Leben bestimmen lassen. Die gewonnene Zeit eignet sich hervorragend für einen winterlichen Spaziergang oder ein Gesellschaftsspiel mit der Familie.

## 4. TRÄUME ERFÜLLEN

Einmal im Monat das tun, was man schon immer mal machen wollte – auch gerne verrückt und unkonventionell. Ein Fallschirmsprung, mit einem gemieteten Cabrio durch die Berge oder ein ganz spontaner Städtetrip. So ein Erlebnis macht glücklich. Und Glück fördert die psychische und physische Gesundheit.

## 5. DANKBAR SEIN

Einfach mal Danke sagen. Denn das Gefühl, wenn einem vom Chef, der Partnerin oder auch von einer gänzlich unbekanntem Person für eine Kleinigkeit gedankt wird, ist unbezahlbar. Wer den Spieß umdreht, vermittelt Wertschätzung und zaubert ein Lächeln in die Gesichter der Mitmenschen. Übrigens: Lächeln entspannt den ganzen Körper und steigert die Abwehrkräfte.

## 6. GESÜNDER LEBEN

Man muss nicht gleich Veganer werden und nur noch mit dem Fahrrad fahren. Auch im Kleinen kann man etwas für die Gesundheit tun. Wie wäre es mit Rosmarin, Basilikum und Minze im selbst gebauten Kräutergarten auf dem Fensterbrett? Feine Kräuter sind gesund und verleihen jeder Pasta geschmacklich eine ganz persönliche Note.

## 7. EINFACH MACHEN

Auch die Freizeit kann stressig sein, wenn man sich zu viel vornimmt. Zeit mit Freunden und der Familie erdet und baut gleichzeitig Alltagsstress ab. Zum Beispiel beim gemeinsamen Spielen, Basteln, Kochen, Singen. Ohne Leistungsdruck und Gewinnerehrgeiz kommt schon mit einfachen Dingen schnell zur Ruhe.

## 8. BALAST ABWERFEN

Alle zwei Monate einen Karton mit alten, nicht mehr benötigten Dingen füllen und spenden oder ggf. entsorgen. Egal ob gefüllt mit Kleidern, alten Sportsachen oder Spielzeug. Was man in den letzten zwölf Monaten nicht benutzt hat, wird man die nächsten zehn Jahre auch nicht vermissen. Das befreit und schafft Platz für neue Dinge. Dinge, die glücklich machen.

#familienliebe

#### **COSMOSDIREKT**

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

#### **GENERALI IN DEUTSCHLAND**

Die Generali in Deutschland ist mit rund 14 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie rund 10 Millionen Kunden der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Zum deutschen Teil der Generali gehören die Generali Deutschland Versicherung, AachenMünchener Lebensversicherung, CosmosDirekt, Dialog, Central Krankenversicherung, Advocard Rechtsschutzversicherung und Deutsche Bausparkasse Badenia.

Die Sicherheit Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie keine weiteren Informationen mehr von uns wünschen. Wir werden Ihre Daten dann aus unserem Verteiler löschen.