

Wünsch Dir was! – Wie wissenschaftlich fundierte Theorien helfen Ziele zu erreichen

Jeden Monat bietet die KAS eine **Online-Veranstaltung** zu einem aktuellen, für Familien interessanten Thema an.

Zum Ende eines Jahres tauchen sie pünktlich zu Silvester auf: Unsere Neujahrsvorsätze. „Im nächsten Jahr wird alles anders/besser/schöner.“ Oder: „Ich lerne fünf Sprachen, bereise die Welt und nehme am Iron Man teil (natürlich schlank und durchtrainiert).“

Und dann ist es Februar und aus den ganzen Neuanmeldungen im Fitness-Studio sind die berühmten Kartei-Leichen geworden. Damit uns das dieses Jahr nicht passiert, haben wir im Januar ein ganz besonderes Thema im Programm: Wissenschaftlich fundierte Tipps und Tricks, die uns dabei helfen, unsere Vorsätze zunächst realistisch zu gestalten und dann auch umzusetzen und durchzuhalten. Alles, was Sie für die Teilnahme benötigen ist ein Blatt Papier, einen Stift und natürlich Ihre guten Vorsätze.

Der **Online-Vortrag** findet diesmal ausnahmsweise nicht am ersten sondern am zweiten Donnerstag im Monat, dem **13. Januar 2022** von **19:00 bis ca. 20:30 Uhr** statt. Die Anmeldung ist **bis zum 12. Januar** per Online-Anmeldeformular (oder bis zum Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl) möglich. Der Link zur Veranstaltung wird ein bis zwei Tage vorher per E-Mail verschickt – ein eigener Zoom-Account ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung: Das Online-Anmeldeformular kann auf den Dienstrechnern der Bundeswehr nicht geöffnet werden! Bitte nutzen Sie ein privates Gerät.