

BREAKING (BAD) HABITS

LASS GEWOHNHEITEN (NICHT) DEIN LEBEN BESTIMMEN

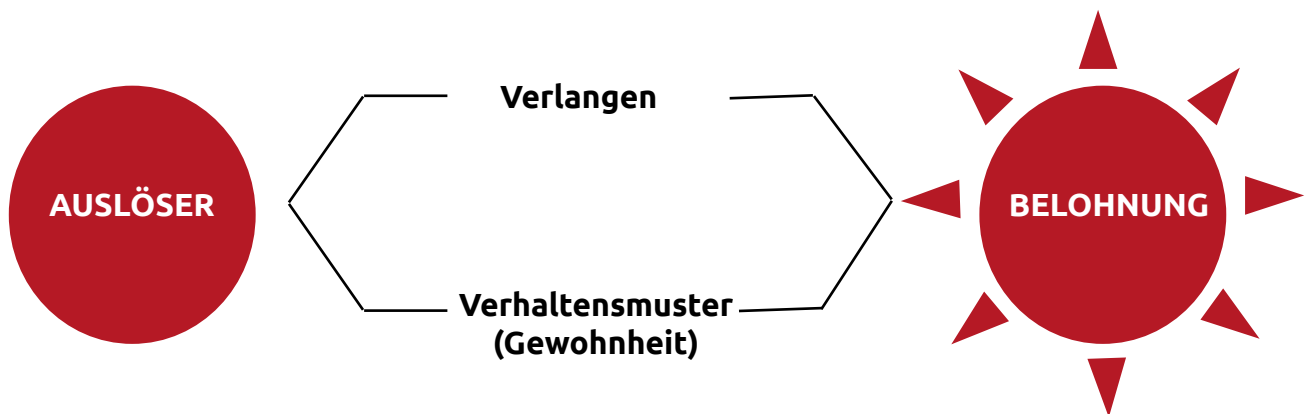
DU HAST DIE MACHT!

Schreibe auf:

- ✓ Bereits angeeignete Gewohnheiten, mit denen du zufrieden bist.
- ✓ Fähigkeiten, die du erlernt hast.
- ✓ Dinge/ Gewohnheiten, die du schon mal verändert hast.
- ✓ All die Herausforderungen, die du schon gemeistert hast.

GEWOHNHEITEN = ANTRAINIERTE VERHALTENSMUSTER

Gewohnheiten sind wie ein Bündel dünner Fäden, die nach und nach zu einem starken Seil gewoben werden.



Nur wenn man das Funktionieren seiner Gewohnheiten versteht, sich die Automatismen bewusst macht, kann etwas verändern. Zerlege deine Reaktionskette in ihre Bestandteile, dann kannst du deine Verhaltensmuster „überschreiben“ und neue Gewohnheiten etablieren.

GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

ALLES EINE SACHE DER DISZIPLIN?

Alles eine Sache der richtigen Planung!

SCHONE DEINE WILLENSKRAFT

Versuchungen vermeiden
Gestalte deine Umgebung

FINDE DEIN WARUM

Wie wird es sich anfühlen?
Was wird sich dadurch alles verändern?
Welche akuten Konsequenzen ergeben sich, wenn du in alte
Muster verfällst?

STARTE MIT KLEINEN SCHRITTEN

Das große Vorhaben in kleine Schritte runterbrechen!
Mache es dir einfach, zu starten!
Gönne dir langsames Steigern und rechne Rückschläge/
„Notfälle“ mit ein.

ENTWICKLE ROUTINEN

Wann passiert was? Finde den richtigen Zeitpunkt!
Am besten immer zur gleichen Zeit oder mit anderen Routinen
verknüpft!
Möglichst wenig Entscheidungen treffen müssen!

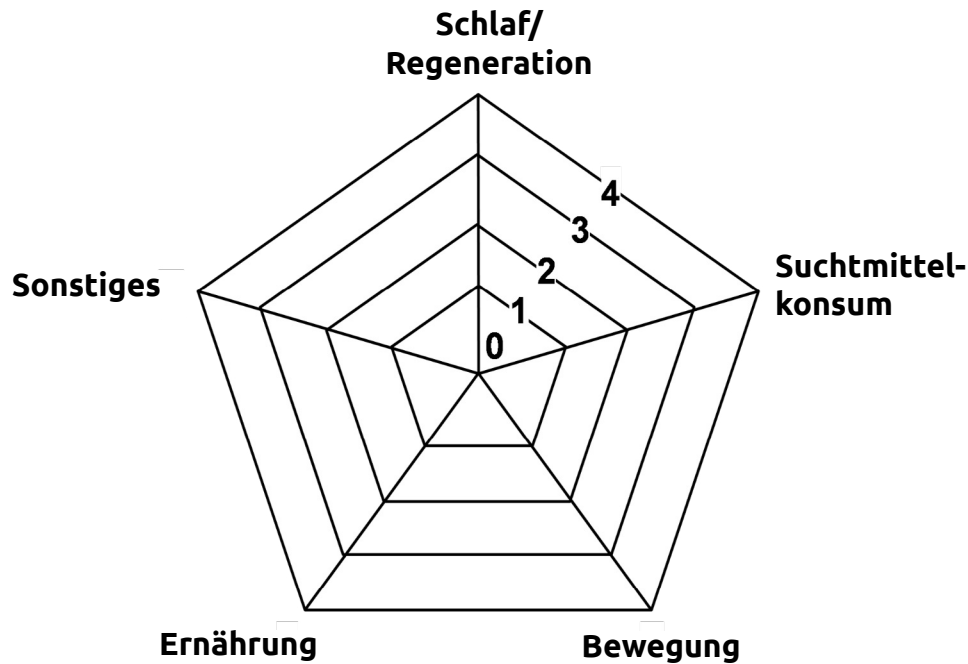
FEIERE DEINE (KLEINEN) ERFOLGE

Freue dich und lobe dich.
Erzähle anderen davon!
Mache deinen Erfolg sichtbar (z.B. Checkliste)

PERSÖNLICHER HANDLUNGSBEDARF

WIE AUS GUTEN VORSÄTZEN ECHE ZIELE WERDEN

1. In welchem Bereich siehst du den größten Handlungsbedarf?



2. Was versprichst du dir von einer Veränderung der Gewohnheit? Was ist dein Warum?

3. **Werde konkret!**

Das möchte ich verändern (störende Gewohnheit):

Konkretes Ziel (spezifisch-messbar-attraktiv-realistisch-terminiert):

Diese Mini-Schritte führen mich hin: / Der erste kleine Schritt dafür ist:

So gestalte ich meine Routine (Wenn-Dann-Pläne):

4. Was ist noch hilfreich?

So gestalte ich meine Umgebung:

Diese Unterstützung will ich mobilisieren:

(Welche Art der Unterstützung brauche ich und wer ist die richtige Person dafür? Um was genau werde ich bitten und wie?)

Diese Hürden und Schwierigkeiten räume ich aus dem Weg:

