

5 Schritte, alte, Sie behindernde Gewohnheiten zu stoppen und durch neue, Ihnen dienliche Gewohnheiten zu ersetzen.

1. schlechte Gewohnheit bewusst erkennen:

- Kaffee nach dem Aufstehen
- Zigarette am Morgen
- übermäßiger Genuss Schokolade, Chips
- jeden Abend 3 Bier vor TV
- immer Recht haben wollen
- Beschuldigen, ständiges Kritisieren
- Eifersucht, Kontrollsucht...

2. Auslöser (Trigger) finden

- nach aufstehen noch träge —> gleich Kaffee
- Morgens nach aufstehen und Toilette —> Zigarette
- Relax, nach getaner Arbeit vor TV —> Schokolade, Chips
- nach gemütlich hinsetzen —> Bier aus Kühlschrank
- Sie haben bestimmte Gedanken —> Sorgen machen
- Sie sehen bestimmte Personen —> Laune im Keller

3. altes Verhaltens- Muster unterbrechen

Direkt nach dem Auslöser des alten Verhaltens sofort, ganz bewusst, das alte Verhaltensmuster unterbrechen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie wieder in altes, unerwünschtes Verhalten zurückfallen, unterbrechen Sie sich selbst. Sagen Sie sich in Gedanken. Stopp! Das war mein altes Verhalten. Das war früher.

Kleben Sie sich eine Haftnotiz mit der Aufschrift *STOPP* an Ihre Kaffeetasse, wenn Sie allmorgendlich denken, Ihren Kaffee zu brauchen. Trinken Sie anstelle des Kaffees ein großes Glas Wasser oder einen frischgepressten Fruchtsaft.

Alte Gewohnheit —> morgens sofort Kaffee

Neue Gewohnheit —> Wasser oder frischgepressten Fruchtsaft trinken

Hier sind wir schon bei Schritt 4:

4. Ersetzen Sie das alte Verhalten durch ein Neues

Wenn Sie eine alte, Sie behindernde Gewohnheit los werden wollen, ist es notwendig, die alte Gewohnheit durch eine neue, Ihnen hilfreiche Gewohnheit zu ersetzen.

Suchen Sie sich also für jede Gewohnheit, die Sie loswerden wollen, eine neue Gewohnheit, die Sie künftig anstelle der alten Gewohnheit praktizieren.

Altes Verhalten: morgens nach Aufstehen Rauchen

Neues Verhalten: nach Aufstehen ein Glas Wasser und 30 Minuten Laufen gehen

Altes Verhalten: zum Schrank gehen, Chips herausholen

Neues Verhalten: zum Schrank gehen, getrocknete Früchte, Erdbeeren, Nüsse essen

Altes Verhalten: Recht haben wollen, Gesprächspartner unterbrechen

Neues Verhalten: Zuhören, andere Meinungen interessant finden

Altes Verhalten: Kritisieren, Beschuldigen

Neues Verhalten: wohlwollend sein, gutes Verhalten detailliert loben...

5. Belohnen Sie sich!

Belohnen Sie sich nach jedem kleinen Erfolg. Immer, nachdem Sie ein altes Verhaltensmuster, eine alte Gewohnheit unterbrochen haben und durch ein neues Verhalten ersetzt haben, belohnen Sie sich selbst.

Das Belohnen gibt Ihrem Gehirn einen neuen neuronalen Anreiz. Das bewirkt auf unbewusster Ebene, dass Sie dieses Verhalten wiederholen.

Wie kann eine Belohnung aussehen?

Sagen Sie sich selbst: JA! Ich bin so gut! oder Geschafft! Jeden Tag werde ich besser und besser. Oder belohnen Sie sich mit einer Sache, die Sie mögen. Schokolade (natürlich nur dunkle mit hohem Kakaoanteil) oder einer leckeren Tasse Tee, einem Glas Wein, was immer Ihnen Freude bereitet.

Das Belohnen ist ein sehr wichtiger Prozess, der unbedingt erforderlich ist.

