

# 4 Tipps, die das Installieren einer neuen Gewohnheit einfacher machen

## 1. neue Gewohnheit hinter tägliche Gewohnheit (Routine) anhängen

Beispiele:

**tägliche Routine:** Zähne putzen

dahinter neue Gewohnheit \*anhängen\*

**neue Gewohnheit:** täglich mind. 30 Minuten Laufen gehen

oder: einen leckeren Obstsalat essen

oder: einen Liter Wasser trinken

**tägliche Routine:** von der Arbeit nach Hause kommen

dahinter neue Gewohnheit \*anhängen\*

**neue Gewohnheit:** täglich mind. 30 Minuten Laufen gehen

oder: Zeit nehmen für Partner

oder: Workout starten

**tägliche Routine:** 5 - 10 Minuten Toilettenbesuch ;-)

dahinter neue Gewohnheit \*anhängen\*

**neue Gewohnheit:** 3 Seiten in einem inspirierenden Buch lesen

oder: 5 Minuten Vokabeln lernen

oder: Tagesplan für morgen durchdenken...

## 2. Verbinden Sie negative Gefühle mit alter, schädlicher Gewohnheit

Immer, wenn Sie Ihren alten Auslöser bemerken, wenn Sie Ihr altes Muster unterbrechen, beantworten Sie sich die folgenden Fragen in Gedanken:

- **Welche Auswirkungen hat diese schädliche Gewohnheit auf mein Leben?**
- **Welche Konsequenzen werde ich in einem Jahr haben, wenn ich diese alte, so schädliche Gewohnheit beibehalten würde?**
- **Welche Konsequenzen habe ich in 2, 3, 4 oder 5 Jahren, wenn ich diese alte, schädliche Gewohnheit beibehalten würde?**

## 3. Verbinden Sie positive Gefühle mit Ihrer neuen Gewohnheit

Nachdem Sie sich die Fragen aus Punkt 2 in Gedanken beantwortet haben, beantworten Sie sich diese Fragen:

- **Welche positiven Auswirkung hat meine neue Gewohnheit auf meine Zukunft?**
- **Welche Vorteile werde ich durch meine neue Gewohnheit in einem Jahr genießen?**
- **Wie fühlt es sich an, all diese positiven Auswirkungen zu genießen?**

Beantworten Sie sich auch diese Fragen in Gedanken und empfinden Sie die angenehmen Gefühle.

Schritte 2 und 3 müssen nicht länger als eine Minute

Keine große Sache.

## 4. Beginnen Sie klein aber beständig

Auch, wenn Sie am liebsten gleich 3 oder 4 Gewohnheiten verändern wollen, vergessen Sie es schnell. Beginnen Sie zuerst mit einer hinderlichen Gewohnheit.

**Wiederholen Sie jede neue Gewohnheit für mindestens für 60 Tage.**

Solange braucht Gehirn, um neue Gewohnheit anzunehmen.

**Nach 60 Tagen disziplinierter Wiederholung sitzt neue Verhalten.**

Platz für Ihre Notizen:

^  
--

Hier lochen

--  
v

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....