

# Dein Gewohnheits Guide



Wir du locker an deine Ziele kommst!

- **mache sie konkret**

- Was ganz genau will ich wann, wie und bis wann umsetzen und warum? Beispiel: Ich möchte jeden Abend bis zum Ende des Monats 5 Kniebeuge vor dem Abendessen machen, weil ich in 4 Wochen mehr Beinkraft haben möchte!

- **mache sie öffentlich**

- Ich mache meine Ziele öffentlich und verpflichte mich vor mir selbst, indem ich Freunden, Verwandten, Kollegen von meinem Vorhaben erzähle! Das Bekanntgeben hilft mir beim Durchhalten!

- **ändere deine Überzeugungen**

- Ich nehme meine Identität ins Boot und überprüfe meine Überzeugungen! Ich mache mir klar, wer ich sein will! Ich denke und sage zum Beispiel: "Ich bin eine bewegliche und gesunde Person, ich bin jemand, der seine Vorhaben umsetzt!"

- **suche dir Verbündete und Herzensmenschen**

- Wer kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen? Wer kann mich erinnern, ermutigen und motivieren? Ich komme in Aktion, suche mir Herzensverbündete oder lasse mir auch in einer Gruppe helfen!

- **wiederhole möglichst täglich**

- Wiederholungen sind mein Schlüssel! Ich lasse höchstens bei Notsituationen einen Tag aus! Bei Zeitmangel reduziere ich die Aufgabe oder Zeit, führe sie aber aus! Dass ich genug wiederholt habe, erkenne ich daran, dass Körper und Geist mich erinnern.

# Dein Gewohnheits Guide



Wir du locker an deine Ziele kommst!

- **mache meine Ziele sichtbar**



Meine Ziele und Erinnerungen platziere ich sichtbar in meinem Umfeld! Ich nutze mein Smartphone um Erinnerungen zu erstellen und nehme den Hinweis so wichtig wie alle meine beruflichen und familiären Vereinbarungen!

- **mache die Gewohnheit einfach und unaufwendig**



Ich suche nach Wegen, die neue Gewohnheit einfach und attraktiv zu machen! Vielleicht kann ich sie an eine angenehme Tätigkeit koppeln? Ich suche zu Beginn einfache, leichte und kleine Schritte, zu denen mein Kopf nicht "Nein" sagen kann!

- **ankere die neue an einer alten Gewohnheit**



Ich suche mir eine fest eingeschliffene Gewohnheit (zum Beispiel Zähneputzen) und führe die neue Gewohnheit davor oder danach aus, so koppele ich beide und die eingeschliffene Gewohnheit erinnert mich und/oder belohnt mich!

- **tracke die Gewohnheit und feiere dich**



Ich zähle meine Wiederholungen zum Beispiel mit einer Trackingliste, die ich offen und sichtbar platziere! Ich freue mich über jeden Haken, jedes Kreuz, lege den Fokus auf das Erreichte und distanzieren mich von Misserfolgen!

- **mache dir das Warum klar, wenn die Probleme kommen**



Ich mache mir ganz konkret klar, warum ich die Veränderung möchte! Ich notiere mein Warum und schaue es mir immer an, wenn die Motivation sinkt! Ich mache mir auch klar, was vielleicht passiert, wenn ich nicht durchhalte - auch ein Negativbild kann motivieren!

# Dein Gewohnheits Tracker



Mach dir bewusst, dass immer eine Durstsrecke kommt!

GEWOHNHEIT	M D M D F S S						

# Deine TagesZiele



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---