

Meinen guten Vorsatz zur Gewohnheit machen



Welchen guten Vorsatz habe ich? Welche „gute Gewohnheit“ will ich aufbauen?

Wozu möchte ich die Gewohnheit aufbauen? Welche Ziele will ich erreichen?

Wie bemerke ich die auslösende Situation? Welche Auslöser gibt es?

Wie erleichtere ich mir meine gute Gewohnheit?

Wie Sorge ich für eine emotionale Belohnung?

Wie lautet die neue Gewohnheit ganz konkret?

Immer wenn...	[Auslösende Situation]
dann...	[Meine neue Gewohnheit]
damit...	[Was habe ich davon?]

Test auf innere Widerstände

„Ich werde [neue Gewohnheit]!“ - Wie fühlt sich das an? Vorbehalte?

Welche Widerstände könnten auftauchen?

Innere und äußere Widerstände	Wie will ich damit jeweils umgehen?

Hilfreiche Tools

- Sag dir immer wieder: „Ich bin jemand, der...[neue Gewohnheit]!“
- Finde ein schönes, hochwertiges Wort für deine neue Gewohnheit
- Die neue Gewohnheit die ersten 10 Wochen nicht hinterfragen. Einfach machen.

Sei nett zu dir, Deine

Silke Schäfer

