

Gesunde Gewohnheiten

Wie verändere ich meine Gewohnheiten?



Die Gewohnheitsschleife

Um deine Gewohnheiten zu verändern, darfst du dir im ersten Schritt über deine Gewohnheitsschleife und persönlichen Muster bewusstwerden. Nutze dafür die folgenden Reflexionsfragen.

REFLEXIONSFRAGEN: Gewohnheiten bewusst machen

Welche ungesunde Gewohnheiten habe ich?

.....

.....

.....

Welche Auslöser (z. B. Situationen, Orte, Menschen, Zeiträume) stehen dieser Gewohnheit bevor?

.....

.....

.....

Welches Bedürfnis möchtest du mit dieser Gewohnheit befriedigen und welche Belohnungen (z. B. Gefühle oder körperliche Empfindungen) erhoffst du dir?

.....

.....

.....

Die goldene Regel, um eine alte Gewohnheit loszulassen besteht darin, sie mit einer gesunde Verhaltensweise zu ersetzen, die das gleiche Ziel verfolgt.

REFLEXIONSFRAGEN: Gewohnheiten verändern

Welche alternativen Handlungen oder Gewohnheiten stillen das Bedürfnis oder Verlangen?

.....

.....

.....

Was brauchst du, damit sich die neue Gewohnheit etabliert?

.....

.....

.....