



Gewohnheit erschaffen

Allgemeines

Stell dir vor, ein Flugzeug fliegt von New York nach Los Angeles. Kurz vor Abflug, wird die Richtung des Flugzeugs um nur 3 Grad verschoben. Wenn es auf einer geraden Linie fliegen würde, würde es näher an Tijuana, Mexico landen als an seinem Ziel in Los Angeles. Das Gleiche gilt für deine Gewohnheiten: Kleine Anpassungen an deinen Gewohnheiten haben riesige Auswirkungen auf deine Zukunft und dies auf gute und schlechte Weise.

Das Ziel ist es, positive Gewohnheiten in deinem Leben zu schaffen, die dir helfen deine Ziele automatisch zu erreichen und negative Gewohnheiten loszuwerden. Es ist so, dass schlechte Gewohnheiten dir kurzfristig Freude bereiten, sie für dich aber langfristig negative Auswirkungen haben. Bei guten Gewohnheiten ist es genau umgekehrt, sie fühlen sich kurzfristig und während des Prozesses meistens anstrengend an, führen aber auf lange Sicht zu sehr wünschenswerten Ergebnissen.

Folgend findest du eine Schritt-für-Schritt Anleitung, wie du unter anderem mit Hilfe des Path-Finder, Gewohnheiten möglichst leicht in dein Leben integrieren kannst.

1. Wähle eine neue Gewohnheit

Achte dabei darauf, dass du es dir leicht machst, indem du klein anfängst und dich dann Monat für Monat steigerst. Auf der nächsten Seite findest du eine Liste mit Beispielen von positiven Gewohnheiten, von denen du dich inspirieren lassen kannst.

Beispiel: *Anstatt direkt 1 Stunde am Tag lesen zu wollen, starte mit 10 Minuten.*

2. Definiere deine neue Gewohnheit

Indem du diese mit einem Ort und einer Zeit verknüpfst, das kann etwa so aussehen: «Ich werde [Gewohnheit] um [Zeit] an [Ort]»

Beispiel: «*Ich werde 15 Minuten ein Buch lesen, und zwar um 08:00 Uhr auf dem Sofa in meinem Wohnzimmer*»

3. Verknüpfe die neue Gewohnheit

Indem du diese zu Beginn mit einem Trigger* verknüpfst. Du kannst diese Verknüpfung nun beliebig erweitern und dabei eine Gewohnheits-Kette erschaffen. Dabei ist es wichtig, erst eine neue Gewohnheit anzuknüpfen, nachdem die vorherige gefestigt ist. Um es dir noch einfacher zu machen, kannst du darauf achten, dass du Gewohnheiten, die du machen solltest, mit Gewohnheiten, die du machen willst, verknüpfst. Gehe dabei nach dieser Formel vor: «Nachdem [Trigger], werde ich [neue Gewohnheit 1] und danach [neue Gewohnheit 2] usw.»

Beispiel: «Nachdem ich aufgestanden bin, werden ich 15 Minuten dehnen und danach etwas leckeres frühstücken»

*Der Trigger sollte bereits bestehen und sollte einfach einzuhalten sein, hier findest du einige Beispiele dafür: *Aufwachen, Toilette, Langeweile, Handy oder Laptop entsperren, Bus, Flieger, Zug, Taxi, Auto fahren, Pause machen, Zähneputzen, Duschen, Essen machen, Einkaufen, Mahlzeit einnehmen.*

4. Erschaffe die Gewohnheit

Indem du sie in den Habit-Tracker einträgst und täglich ein Kreuz auf dem jeweiligen Tag machst, an dem du sie durchgezogen hast. Um dir den Start zu erleichtern, kannst du deine Umgebung förderlich gestalten.

Beispiel: *Die Sportausstattung am Abend vorher bereitlegen, wenn du am Morgen darauf Sport machen möchtest.*

Darüber hinaus ist es extrem förderlich, eine Belohnung und eine Bestrafung für das Durchziehen oder Unterbrechen der neuen Gewohnheit festzulegen. Beides kannst du direkt in die Monatsplanung eintragen. Du kannst zusätzlich auch noch einen Vertrag mit einem Freund machen, in dem die Konsequenzen festgehalten sind, um es noch effektiver zu machen. Diesen zwingend mit Datum und Unterschrift versehen.

5. Festige die Gewohnheit

Es dauert im durchschnittlich 60 Tage, bis eine Gewohnheit wirklich gefestigt ist. In dieser Zeit kann es gut sein, dass du einmal einen schlechten Tag hast. Ist das der Fall, ist es extrem wichtig, dass du die Gewohnheit NICHT unterbrichst.

Was du an so einem Tag tun kannst, ist, dir die Gewohnheit einfach zu erleichtern, indem du sie noch kleiner machst. Es gilt der Leitsatz «**JUST SHOW UP**»

Beispiel: *Anstatt 30 Minuten zu lesen, lies nur 10 Minuten oder anstatt eines ganzen Workouts zu machen, mache einfach 10 Liegestütze.*

Zusätzlich kannst du dir an solchen Tagen selbst sagen: «Oh, gut! Ich habe einen schlechten Tag! Dann kann ich gleichzeitig noch meine Willenskraft stärken!»

 Übung:

Erschaffe dir anhand der Anleitung die neue Gewohnheit «Path-Finder ausfüllen» und trage diese im Path-Finder als aktuelle Gewohnheit ein. Notiere dir zusätzlich deine definierte Zeit und deinen definierten Ort für die neue Gewohnheit, schreibe dir deinen Trigger dazu und platziere das Blatt so, dass es dir beim Aufstehen jeden Morgen direkt ins Auge fällt.

1. **Wähle eine neue Gewohnheit** – Path-Finder ausfüllen
2. **Definiere deine neue Gewohnheit** – «Ich werde den Path-Finder ausfüllen, und zwar um 07:30 Uhr auf dem Bürotisch in meinem Arbeitszimmer.»
3. **Verknüpfe die neue Gewohnheit** – «Nachdem ich meinen Kaffee getrunken habe, werden ich den Path-Finder ausfüllen und danach duschen gehen.»
4. **Erschaffe die Gewohnheit** – Den Path-Finder bereits am Abend auf den Bürotisch legen
5. **Festige die Gewohnheit** – Nicht unterbrechen, immer **mindestens** Dankbarkeit und Erfolge ausfüllen und alle Fragen durchlesen, Belohnung/ Bestrafung integrieren