

## Die Stop-and-go-Übung

Stellen Sie sich vor, dass Sie wieder einmal den Impuls haben, eine wichtige Arbeit zu unterbrechen oder einen gefassten Entschluss einfach nicht umzusetzen, weil Sie GERADE viel mehr Lust haben auf fernsehen, essen, chillen, Internet oder ....

Alles, was uns GERADE jetzt Vergnügen bringt, erscheint plötzlich wichtiger als das Ziel, das dann in weite Ferne rückt („Morgen fange ich dann mit der Diät an, jetzt esse ich erst noch ein Stück Kuchen!“). Merke: Kurzfristige positive Konsequenzen motivieren stärker als längerfristige positive Konsequenzen!

**Spielen Sie es einmal durch:**

Impuls	<b>Jetzt, gerade jetzt wollen Sie ....., statt weiter zu arbeiten oder eine Aufgabe weiterzuführen.</b>
STOP	<p><b>Spüren Sie diesen Impuls genau</b>, nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt. Nehmen Sie wahr, wie viele Ausreden Sie schon im Kopf formulieren, weshalb X JETZT sein muss! Wenden Sie sich mit der Wahrnehmung Ihrem Atem zu! Spüren Sie das sanfte Ein und Aus!</p> <p><b>Trainieren Sie die Atempause!</b> Diese Atempause ist Teil eines Trainings, das immer besser wirkt, je öfter Sie es durchführen.</p> <p><b>Orientieren Sie sich!</b> Denken Sie an all die Gründe, weshalb Sie das Ziel erreichen wollen, ja warum Sie das eigentlich lieber tun würden. Machen Sie das Ziel attraktiv!</p> <p><b>Positiv!</b> Denken Sie an all die positiven Gründe.</p>
and GO	<p><b>Und los geht's!</b> Setzen Sie die neue Richtung sofort um! Zum Beispiel mit den „lächerlich kurzen 10 Minuten“!</p> <p>Bleiben Sie bei der Arbeit oder fangen Sie damit an – zunächst nur für 10 Minuten. Sie werden sehen, es funktioniert und Sie bleiben dabei!</p>