

Hilfreiche und hinderliche Gewohnheiten

Betrachten Sie die Auflistung der Tätigkeiten aus Arbeitsblatt 1 noch einmal und überlegen Sie,

- welche Gewohnheiten hilfreich sind und sogar verstärkt werden könnten und
- welche Gewohnheiten tendenziell eher hinderlich sind (z. B. weil sie gesundheitsschädlich sind oder Sie von wichtigen persönlichen Zielen abhalten).



Illustration: Michael Hüter

Möglicherweise fallen Ihnen bei diesen Überlegungen noch weitere Tätigkeiten ein, die Sie bei der ersten Auflistung übersehen haben, da sie schließlich immer nach demselben Schema ablaufen.

Hilfreiche Gewohnheiten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hinderliche Gewohnheiten

.....

.....

.....

.....

.....

.....