

## Die neue Gewohnheit aufbauen

Jetzt sind Sie dran! Sie wollen eine hinderliche Gewohnheit ändern und eine hilfreiche aufbauen. Möglicherweise haben sich in einer schwierigen Situation wie der Coronakrise ungesunde Gewohnheiten verstärkt. Gerade in Stresssituationen neigen wir dazu, „bewährte Spannungslöser“ vermehrt zu nutzen – hier ein Stück Schokolade mehr, ein Glas Wein, oder Internet-Shoppen. Vielleicht wollen Sie aber auch mit dem Rauchen aufhören, ein paar Kilo abnehmen – oder endlich mal nicht in letzter Minute mit dem Lernen beginnen.



Illustration: fotolia.com/Trueffelpix

### 1. Schreiben Sie genau auf, was Ihr Ziel ist.

Tun Sie das sehr detailliert, also zum Beispiel nicht „Ich möchte mehr Sport treiben“, sondern: „Ich möchte dreimal in der Woche 30 Minuten joggen und zwar auf dieser bestimmten Strecke.“

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Laden Sie das Ziel positiv auf:** Nehmen Sie ein paar ruhige Minuten, in denen Sie die Augen schließen und sich vorstellen, wie sich das Ziel anfühlen wird. Malen Sie sich Ihr persönliches Ziel genau aus! Vielleicht stellen Sie sich vor, wie Sie 30 Minuten mit schwungvoller Musik eine Strecke entlangjoggen, die Sie sich ausgesucht haben. Je konkreter Sie sich dabei vor Augen haben, desto besser.

**3. Setzen Sie kleine Zwischenziele:** Notieren Sie hier Zwischenziele auf dem Weg zum Gesamtziel. Am Ende dieser Unterrichtseinheit bekommen Sie vier Wochen Zeit, um die neue Gewohnheit in Ihrem Alltag zu etablieren. Tragen Sie die einzelnen Schritte auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel in einen Kalender ein.

.....

.....

.....