

## Meine persönliche Gewohnheits-Challenge

Sie haben Ihre persönlichen Ziele formuliert, sich Zwischenziele gesetzt und überlegt, was Sie bei eventuell auftretenden Hindernissen unternehmen können. In den nächsten vier Wochen geht es nun darum, diese Gewohnheit im Alltag zu ändern.



Bild: AdobeStock/strichfiguren.de

Sie wissen ja jetzt, worauf es ankommt. Seien Sie nicht streng mit sich, sondern beobachten Sie in Ruhe, auf welche Reize Sie wie reagieren. Halten Sie inne, damit Sie eine bewusste Entscheidung treffen, wie Sie handeln wollen.

**Wählen Sie aus den nachfolgenden Möglichkeiten aus, wie Sie Ihren Prozess der Gewohnheitsänderung unterstützen wollen:**

- 1. Suchen Sie sich eine Mitschülerin oder einen Mitschüler aus, mit der oder mit dem Sie sich mindestens einmal die Woche über den Stand Ihrer Gewohnheitsänderung austauschen (z. B. auch als Telefoninterview oder über Messengerdienste).**
- 2. Notieren Sie Ihre Entwicklung in einem persönlichen Verlaufsprotokoll.**
- 3. Halten Sie Ihren persönlichen Prozess der Gewohnheitsänderung mit den verschiedenen Etappen der Verhaltensänderung in einem Videoclip fest.** Am Ende der vierwöchigen Phase teilen Sie Ihre Videos im Kurs. Dafür können Sie zum Beispiel die digitale Pinnwand Padlet nutzen ([www.padlet.com](http://www.padlet.com)) oder aus allen Videos des Kurses gemeinsam ein E-Book gestalten (z. B. mithilfe der App „BookCreator“, siehe <https://www.smz-karlsruhe.de/unterricht-und-lernen/online-workshops/erstellen-von-ebooks-mit-der-app-bookcreator/>).