

„Eine Gewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.“ Mark Twain

HABIT TRACKER ZUM ÄNDERN VON GEWOHNHEITEN

Der Habit Tracker ist eine genial einfache Methode, um neue, nützliche Gewohnheiten zu etablieren und alte, unliebsame loszuwerden.

Eine Gewohnheit ist ein Automatismus, der in unserem Hirn immer wieder automatisch abläuft. Gewohnheiten können Handlungen, Gedanken oder Gefühle sein und sie sind immer antrainiert. Was am Anfang noch bewusst abläuft, wird mit der Zeit immer unbewusster. Irgendwann hat jede Gewohnheit ihr eigenes neuronales Netzwerk im Gehirn, das sich nicht mehr löschen lässt. Aber Sie können unliebsame Gewohnheiten umbauen und durch nützlichere ersetzen!

Schritt 1:

Beobachten Sie die Gewohnheit, um die es Ihnen geht (z.B. Smartphone anschauen, Nägel kauen, Lippen beißen, Wutgefühle hegen, grübeln)

Schritt 2:

Notieren Sie Ihre Gewohnheit, sobald sie auftaucht. Notieren Sie auch, wann und wo sich die Gewohnheit zeigt und welches Gefühl Sie nach der Ausführung haben.

Schritt 3:

Identifizieren Sie den Auslöser für Ihre Gewohnheit (z.B. zu einer bestimmten Uhrzeit, an einer bestimmten Stelle, in einem bestimmten emotionalen Zustand, bei Anwesenheit bestimmter Menschen, nach einer bestimmten vorangegangenen Handlung).

Schritt 4:

Wenn Sie Ihre Auslöser kennen, üben Sie nun jedes Mal, wenn der Auslöser auftaucht, alternative Handlungen, Gedanken oder Gefühle ein (z.B. Kaugummi kauen, Igel-Ball kneten, Duft riechen, lächeln, tief atmen, zart pusten, Unendlichkeitswürfel oder Finger-Spinner drehen)

Schritt 5:

Bleiben Sie geduldig mit sich, lächeln Sie Rückfälle weg und erkennen Sie auch kleinste Veränderungen als großen Erfolg an!

