

So bildest du erfolgreich neue Gewohnheiten I



Dieses Workbook hilft dir dabei, neue Gewohnheiten erfolgreich zu etablieren. Wir empfehlen dir, die folgenden Seiten auszudrucken oder digital auszufüllen.

Anleitung

- Frage dich zu Beginn, **welches Ziel** du mit deiner neuen Gewohnheit erreichen möchtest und vor allem, **warum** du dies erreichen möchtest.
- Liste spezifische Gewohnheiten auf, die dich dabei unterstützen, dein gewünschtes Ziel zu erreichen. Entscheide dich für eine Gewohnheit.
- Liste im dritten Schritt auf, wie du es dir **leichter machen** kannst, diese Gewohnheit langfristig umzusetzen. Das können zum einen eine Vereinfachung der Gewohnheit selbst sein, aber auch Ressourcen oder Rahmenbedingungen, die dir das Umsetzen erleichtern.
- Überlege dir, welcher **Trigger** dich an die Gewohnheit **erinnern kann**
- Lege zum Schluss fest, wie du deine **Erfolge feiern möchtest**.

Für ein leichteres Verständnis haben wir dir auf dieser Seite ein Beispiel aufgeführt. Nutze das Arbeitsblatt auf Seite 2 für deine eigenen Gewohnheiten.

Ziel Was & Warum	Gewohnheit Konkretes Verhalten	Vereinfachung Machbarkeit erhöhen	Trigger	Erfolg feiern Belohnung
<p><i>Ich möchte abnehmen,</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>um mich wohler und vitaler in meinem eigenen Körper zu fühlen</i>• <i>um wieder Kleidungsstücke tragen zu können, die mir derzeit nicht mehr passen</i>• <i>um meine Blutwerte zu verbessern</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kaffee nur noch ohne Zucker trinken</i>• <i>Statt Softdrinks nur noch Wasser trinken</i>• <i>20 unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten pro Woche essen</i>• <i>An 3 Tagen pro Woche ein gesundes Mittagessen zum Mitnehmen für den Arbeitstag vorbereiten.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Aufbewahrungsboxen kaufen</i>• <i>Mehrere Portionen auf einmal zubereiten und einfrieren</i>• <i>Erprobte Rezepte wieder kochen</i>• <i>Einkaufsliste schreiben</i>• <i>Immer zur gleichen Zeit pro Woche zubereiten</i>• <i>Nur Gerichte wählen, die weniger als 20 Minuten benötigen</i>• <i>Das Abendessen direkt doppelt zubereiten</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Am Sonntag nach dem Frühstück</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Tag in meinem Gewohnheits-Tracker ankreuzen (siehe Seite 3)</i>• <i>Stolz auf mich sein</i>

So bildest du erfolgreich neue Gewohnheiten II



Dieses Workbook hilft dir dabei, neue Gewohnheiten erfolgreich zu etablieren. Wir empfehlen dir, die folgenden Seiten auszudrucken oder digital auszufüllen.

Ziel Was & Warum	Gewohnheit Konkretes Verhalten	Vereinfachung Machbarkeit erhöhen	Trigger	Erfolg feiern Belohnung

Dein 28-Tage Gewohnheits-Tracker

Gewohnheit:

Häufigkeit:

Woche 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gewohnheit:

Häufigkeit:

Woche 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Drucke dir dieses Arbeitsblatt aus und hänge es an einen sichtbaren Ort auf. Du kannst an jedem beliebigen Wochentag starten und für die kommenden 28 Tage die Tage ankreuzen, an denen du deine neue Gewohnheit umgesetzt hast.

Gewohnheit:

Häufigkeit:

Woche 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gewohnheit:

Häufigkeit:

Woche 1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Woche 4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐