

Arbeitshilfe

Gewohnheiten verändern

Wie gesagt: Das Video ist ein Teil des Glaubenssatz-Programmes. Dort gibt es zur Einführung und Vertiefung entsprechenden Input, einen Prozess und die Videoanleitung. Das hast du hier nicht, aber ich wollte dir die Arbeitshilfe trotzdem zur Verfügung stellen, weil ich sicher bin, dass du damit auch klarkommst.

Und ich gebe dir dieses kleine Training, damit du gleich konkret etwas mit deinem Bändchen „ich bin wundervoll“ machst. LOS GEHT'S! 😊

Schritt 1: Welche 2 Gewohnheiten werde ich mir abtrainieren?

Trage hier das Ergebnis aus deinem Prozess ein.

was?	Ist ein alternatives Verhalten sinnvoll oder streichen?	1. Check nach 30 Tagen	2. Check nach 6 Monaten	3. Check nach 1 Jahr
1				
2				

Schritt 2: Welche 2 Gewohnheiten werde ich mir antrainieren?

Trage hier das Ergebnis aus deinem Prozess ein.

was?	Was erreiche ich damit? Was verspreche ich mir davon?	1. Check nach 30 Tagen	2. Check nach 6 Monaten	3. Check nach 1 Jahr
1				
2				

Schritt 3: Wie/womit belohne ich mich – auch zwischendurch?

Trage hier eine Auswahl an kleinen, mittleren und großen „Belohnungen“ ein. Das muss nicht immer mit Geld verbunden sein.

Schritt 4: Mein persönlicher Tipp für dich

Mache deine ganz persönliche 10-Tage-Challenge. Eine Challenge ist eine Herausforderung. Das bedeutet: Du sagst dir: Ich lege mich mit meiner neuen Gewohnheit nicht für immer und ewig fest. Sondern nur für die nächsten 10 Tage. Wenn die 10 Tage um sind, dann sagst du dir: ... nur für die nächsten Tage. ...

Mehr zu deiner Challenge – wenn du magst – in Video 2.

Um dich dabei zu unterstützen, bekommst du ein Bändchen von mir. Also eins von den Bändchen ist deins. Kommt per Post oder in meinem Praxisraum, wenn du vor Ort bei mir arbeitest. Wenn du noch keins hast, maile mich bitte an, damit wir das nachholen! 😊



CHECK! Was fällt dir auf? Was bedeutet das für dich? Was ist dein Fazit? Was deine Konsequenz?