

Buchbonus 8:

In 3 Schritten zu deiner Erfolgsroutine

Hier findest du eine Anleitung, unliebsame Gewohnheiten zu verabschieden und neue Erfolgsroutinen zu entwickeln. Falls du nur eine neue Routine etablieren möchtest, beginne einfach mit Schritt 2.

Generell gilt: achte auf den Auslöser deiner Gewohnheit – das ist der entscheidende Moment, an dem wir Routinen beeinflussen können. Personen, Orte, Tageszeiten und Gefühle sind die stärksten Auslöser.

Schritt 1: Finde mehr über deine unliebsame Gewohnheit heraus

Worin besteht die »störende« Gewohnheit? Was genau tust du? (bitte beschreibe möglichst genau, welche Handlungsschritte du setzt):

Um wie viel Uhr macht sich diese Gewohnheit bemerkbar?

In welchem Rhythmus?

Welcher Ort löst die Gewohnheit aus?

Welche Personen sind beteiligt?

Was empfindest du in diesem Moment?

Was genau ist der Auslöser, der diese Routine startet?

Inwiefern ist die störende Gewohnheit eine Belohnung?

Was bringt dir die störende Gewohnheit?

Welchen Effekt hat sie auf dein Leben, wenn du sie weiter beibehältst?

Wie sehr bist du bereit, diese Gewohnheit dauerhaft aus deinem Leben zu verabschieden?

Schritt 2: Lege fest, wie deine neue Gewohnheit sein wird

Welche hilfreiche Gewohnheit willst du regelmäßig ausführen?

Wie genau wird deine neue Gewohnheit ablaufen:

♥ Wann und in welcher Regelmäßigkeit führst du sie aus:

♥ Mit wem:

♥ An welchem Ort:

Was musst du vorbereiten oder festlegen, damit deine Routine sicher beginnt:

Wie wird dich die neue Gewohnheit belohnen:

Formuliere deine neue Gewohnheit bereits in der Gegenwartsform – so als ob du die neue Routine schon anwendest. Z.B. »Jeden Tag nach dem Zähneputzen breite ich meine Yogamatte aus und mache 20 Minuten Yoga. Dafür stelle ich die Matte bereits am Vorabend ins Bad.«

Lege abschließend noch deine »kleinste Einheit« – also dein Basis-Commitment der neuen Gewohnheit – fest. Welche kleinste Handlung wirst du jedenfalls regelmäßig umsetzen: z.B. »Jedenfalls mache ich nach dem Zähneputzen drei Sonnengrüße, egal wo ich bin.«

Schritt 3: Sichere die neue Gewohnheit ab

Formuliere die Abkehr von deiner unliebsamen Gewohnheit und das Anwenden deiner neuen Gewohnheit in zwei Sätzen:

Wenn ich in Versuchung komme, (nenne das alte Verhalten)

.....

werde ich stattdessen (nenne dein neues Verhalten)

.....

weil es mir

.....

verschafft/bringt.

Wenn meine alte Gewohnheit mit (beschreibe den Auslöser)

.....

bei mir anklopft, wende ich folgende Strategie an

.....

(beschreibe das neue Verhalten)

um bei meiner neuen Gewohnheit zu bleiben.

Das tue ich, weil

.....