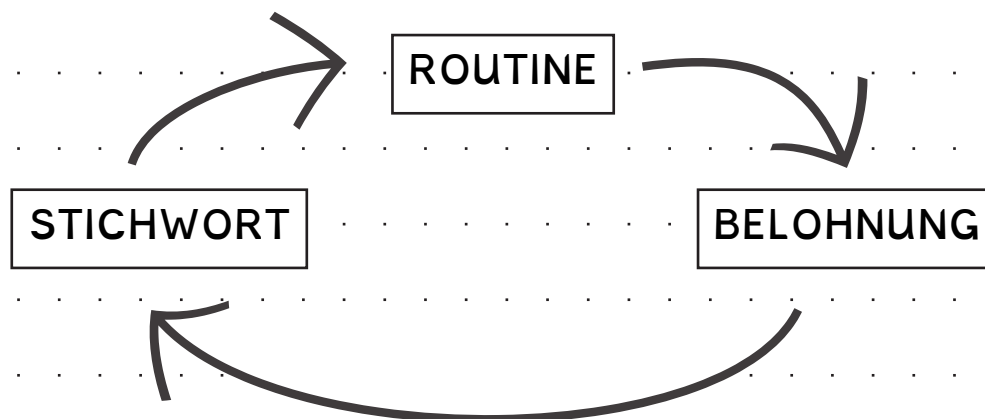


Die Gewohnheitsschleife

(wie man eine neue Angewohnheit bekommt, um zu bleiben)



SCHRITT EINS: Entscheiden Sie sich für ein Stichwort

- wähle das, was dir sagt, dass es Zeit ist, die Gewohnheit zu tun (ein Alarm, eine visuelle Erinnerung, eine andere Gewohnheit usw.)

★ Idealerweise ist ein Stichwort:

- klar (Sie werden es nicht verpassen, auch wenn Sie es eilig haben)
- konsistent (gleiche Stichwort jeder Zeit).
- machbar (du wirst an einem Ort sein, an dem du es tun kannst)

SCHRITT ZWEI: Finden Sie die ROUTINE ihrer Gewohnheit heraus

- Brechen Sie die Gewohnheit in Stufen auf.

(Dies wird Ihnen helfen, Hindernisse vorzubereiten und zu vermeiden, wenn Sie anfangen)

★ Woher weiß ich, wie die Routine aussehen soll?

- Betrachten Sie ihre Ziele für die Gewohnheit
- Hab keine Angst davor, klein anzufangen
- Wenn Sie mehr wissen müssen, bauen Sie das Lernen vielleicht in ihre Routine ein, damit Sie nicht am Start sind.
- grob entworfen! Die Schritte werden sich komplett ändern, dies gibt Ihnen nur einen Ausgangspunkt.

★ nachdem Sie die Routine identifiziert haben, erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie benötigen, um sie zu vervollständigen.

(dann suchen / herunterladen / bestellen / abholen, damit Sie es haben)

SCHRITT DREI: Wählen Sie ihre BELOHNUNG!

- wähle eine kleine Belohnung für das Tun der Sache (um deinem Gehirn zu helfen, es wieder zu tun!)

★ ähm.. Warum brauche ich eine Belohnung?

- manchmal reicht es aus, nur die Gewohnheit zu tun, um eine (innere) Belohnung zu erhalten
- Wenn nicht, füge eine Extrinsisch-Belohnung hinzu!
- Es muss nicht groß sein, aber es muss unmittelbar genug sein, dass das Gehirn eine Verbindung herstellt

Das Ding machen! → Um → die Belohnung zu bekommen!

- Wenn Sie also auf ein größeres Ziel hinarbeiten, ziehen Sie kleinere Belohnungen (Aufkleber! Punkte! Smoothies!) in Betracht
- wenn möglich, arbeiten Sie die Belohnung in ihre Routine ein.

SCHRITT VIER: Nach Bedarf anpassen

- Spielen Sie weiter damit, bis Sie herausfinden, was für Sie funktioniert

★ Optimierungsvorschläge:

- Immer wieder vergessen, es zu tun? Versuche es mit einem stärkeren Stichwort.
(Diejenigen, die als seltsam herausstechen, funktionieren besonders gut!)
- Sich entmutigt oder überfordert fühlen? Vereinfache die Routine.
(Auch 1 Minute / Tag ist ein großartiger Ort, um zu beginnen!)
- Willst du nur nicht? Versuche eine aufregendere / unmittelbare Belohnung
(Und stellen Sie sicher, dass Sie es bekommen! Das Ziel ist, dass ihr Gehirn die Belohnung vorwegnimmt, um das Ding machen zu wollen!)

Stichwort: _____

Routine: _____

Belohnung: _____