

Guten Tag!

Nochmals herzlichen Dank für Ihre Teilnahme am Webinar!

In diesem Dokument erhalten Sie den ACTION PLAN - einmal ausgefüllt und nochmals leer zum Ausdrucken für Ihre künftigen Planungen.

Ich hoffe, Sie haben sich bereits überlegt, welche sinnvollen Gewohnheiten Sie in diesem Jahr noch entwickeln wollen. Gehen Sie langsam vor. Verändern Sie nicht zu viel auf einmal. Denn auch zu viele Mikroveränderungen können sehr viel Energie kosten. Energie, die Sie benötigen die neuen Strukturen und Vernetzungen aufzubauen, um das neue Verhalten zu einer Gewohnheit zu machen.

Ich nehme mir maximal 3 neue Gewohnheiten in einer Quartal vor. So können Sie innerhalb eines Jahres 12 neue Gewohnheiten entwickeln und nach und nach festigen.

Stellen Sie sich einmal vor, wie sich Ihr Leben verändern würde ...

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei und freue mich, wenn wir uns wiedersehen.

Bis dahin wünsche Ihnen eine wunderschöne Zeit!

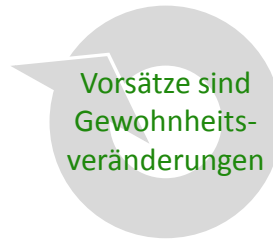


Mathis Uchtmann

:: Ihr ZeitStyle Coach

:: Autor von „Endlich mehr Zeit“

**Fragen und Feedback schreiben Sie
bitte an m@zeitstylecoach.de**



KERNPUNKTE VON GEWOHNHEITEN

Verhaltensweisen
(Fühlen, Denken und Handeln)

Entstehen durch häufige
Wiederholung, Übung
und Lernen

Unbewusstes Ausführen
im Alltag

Können bewusst
vermieden und
unterdrückt werden

Gewohnheiten erfüllen immer ein **Bedürfnis!**

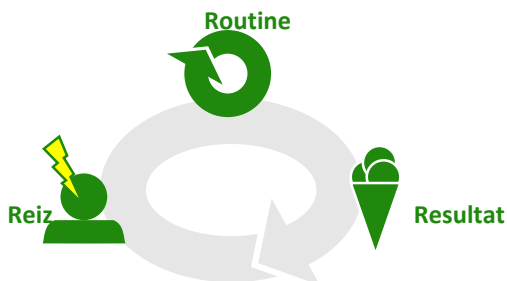


Es gibt keine Torwächter.



Ihres Handelns im Alltag werden durch
Gewohnheiten definiert

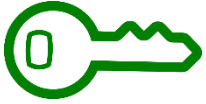
DIE GEWOHNHEITSSCHLEIFE



Die Gewohnheitsschleife besteht aus drei Elementen:

1. **Der Reiz:** Dieser veranlasst das Gehirn in Auto-Modus zu gehen und das entsprechende Verhalten auszuwählen.
2. **Die Routine** bzw. die Gewohnheit selbst. Also Ihr Verhalten in der jeweiligen Situation.
3. **Das Resultat** - also die Belohnung. Diese ist das Ziel des Verhaltens und der Grund, warum das Verhalten überhaupt ausgelöst wird.

Durch das ständige wiederholen dieser Schleife wird eine Gewohnheit entwickelt und gefestigt, bis sie irgendwann automatisch und unbewusst abläuft.



ACTION PLAN



FORMEL

VERLANGEN

OPPORTUNITÄTSKOSTEN

VORGÄNGER

UMGEBUNG / SUPPORT

0 NEUE GEWOHNHEIT

Die neue Gewohnheit, die ich entwickeln möchte, lautet:



1 KLEINE GEWOHNHEIT

Die erste kleine Aktivität, die ich tue und zu der ich nicht Nein sagen kann ist:



2 ERHÖHEN

Meine Steigerung beträgt _____



pro Tag / Woche / Monat.

3 GEDULDIG SEIN

Ich bleibe bei einer für mich beherrschbaren Geschwindigkeit.



NAME: _____

4 STÜCKELN

Ich teile die Ausführung bei einem Umfang von _____ und mache künftig _____ Einheiten à _____.

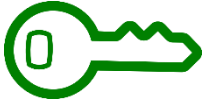


5 ENGAGIERT SEIN

Ich werde niemals zwei Mal hintereinander auslassen!



NAME: _____



ACTION PLAN



FORMEL

0

Die neue Gewohnheit, die ich entwickeln möchte, lautet:



1

Die erste kleine Aktivität, die ich tue und zu der ich nicht Nein sagen kann ist:



2

Meine Steigerung beträgt _____



pro Tag / Woche / Monat.

3

Ich bleibe bei einer für mich beherrschbaren Geschwindigkeit.



NAME: _____

4

Ich teile die Ausführung bei einem Umfang von _____ und mache künftig _____ Einheiten à _____.



5

Ich werde niemals zwei Mal hintereinander auslassen!



NAME: _____
