



1: Was möchtest du verändern?

Zuallererst ist es wichtig, eine Bestandsaufnahme zu machen und dich dabei zu fragen, warum du Dinge verändern möchtest. Versuche dabei so konkret wie möglich zu sein, um deinen Gedanken auf die Spur zu kommen.

ICH BRAUCHE DIESE VERÄNDERUNG...

... WEIL

2: Eins nach dem anderen

Alles auf einmal zu verändern, ist zu viel für unser Gehirn, das Kontinuität und Gewohnheiten mag. Geh also eine Sache nach der anderen an. Was ist die eine Sache, die dir am wichtigsten ist, die du verändern willst?



3: Teile dein Vorhaben in kleine Schritte ein

Du hast nun deinen Fokus auf eine einzelne Veränderung gesetzt. Wie kannst du dieses Vorhaben in kleine, konkrete Schritte herunterbrechen? Diese Schritte können Gewohnheiten enthalten. Du kannst beispielsweise darauf achten, schlechte Gewohnheiten durch gute zu ersetzen. Einfach nur zu sagen „Ich mache jetzt XY nicht mehr“, wird viel anstrengender sein zu erreichen, als zu sagen „statt XY mache ich jetzt YX“. Auch bei den Babysteps ist es wichtig, nicht alle auf einmal anzugehen. Du kannst entweder einen nach dem anderen gehen, oder auch 2 Steps direkt gleichzeitig machen, wenn das für dich realistisch ist.

MEINE BABYSTEPS:

Three empty rounded rectangular boxes for writing baby steps.

4: Notiere dir deine Veränderungen

Reflektiere regelmäßig, wie und wo du Dinge verändert hast. Egal, wie klein die Erfolge sein mögen – sie sind deine persönlichen Erfolge, auf die du stolz sein kannst. Lies sie dir immer wieder durch, wenn du Motivation brauchst.

A grid of dots for writing reflections.