

HEALTHY HABITS:

An Gewohnheiten dranbleiben

Die meisten erstrebenswerten Dinge im Leben brauchen Zeit. Nicht nur, weil dafür größere Veränderungen nötig sind – sondern auch, weil aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen, dass es im Schnitt 66 Tage dauert, um eine Gewohnheit im Alltag zu etablieren. So lange heißt es also: dranbleiben! Wie das am besten geht, erfährst du hier.

GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

Wie lange es tatsächlich dauert, sich eine neue Gewohnheit anzutrainieren, hängt von der Komplexität der Tätigkeit ab. Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, kann zum Beispiel schneller erlernt werden, als jeden Morgen 50 Situps zu machen. Was auch immer dein Ziel ist – die folgenden Tipps und Tricks helfen dir dabei dran-zubleiben und eine Tätigkeit zu einer Gewohnheit zu machen.

HILFREICHE TIPPS & TRICKS



1. Mit kleinen Schritten ans Ziel: Du hast bereits das Konzept der Tiny Habits kennengelernt – setz dir deine Ziele nicht zu hoch. So wirst du nicht direkt überfordert und die Aufgaben erscheinen dir machbar, sodass es einfacher ist, sie auch wirklich im Alltag zu implementieren. Nimm dir die Zeit und reflektiere: Kann ich die Tätigkeit in meinem Alltag unterbringen? Setzt du dir zu hohe Ansprüche, verlierst du schnell an Motivation. Eine winzige Veränderung in deinem Verhalten wirft dein Leben zwar nicht über Nacht um. Aber wenn du sie zur täglichen Gewohnheit machst, entfaltet sie auf Dauer große Wirkung.
2. Verwende Belohnungen: Auch zu Belohnungen hast du in den vergangenen Wochen schon etwas gelernt. Sie können dir maßgeblich dabei helfen, eine neue Tätigkeit zur Gewohnheit werden zu lassen, indem sie den Anreiz bilden.
3. Sei dein größter Fan: Glaube an dich – Du schaffst das. Rede positiv über dich selbst und sei nicht zu streng mit dir. Wenn du dir einredest, dass dir etwas sowieso nicht gelingen wird, bringt dich das nicht weiter. Hänge dir stattdessen zum Beispiel positive Affirmationen gut sichtbar auf und spreche sie laut aus, wann immer du daran vorbeigehst.

4. Kenne deine Motivation: Wenn du weißt, warum du die Gewohnheit ändern willst und dich regelmäßig daran erinnerst, wird es dir leichter fallen. Visualisiere das ganze gerne auch oder schreibe es dir auf.
5. Tracke deine Gewohnheiten: Halte fest, wie oft es dir tatsächlich gelingt, die Gewohnheit durchzuführen. Wenn du merkst, dass du es nicht schaffst, wie du es dir erhofft hattest, gib nicht gleich auf. Gehe stattdessen nochmal einen Schritt zurück und definiere deine Gewohnheit neu. Vielleicht hast du dir zu viel vorgenommen. Und wenn du es schaffst, ist das Abhaken jedes Mal ein kleines Erfolgserlebnis und wird deine Motivation garantiert boostern.
6. Schließe einen Gewohnheitsvertrag ab: Einen Gewohnheitsvertrag, kann dir helfen, auch langfristig mit deinem Vorhaben erfolgreich zu sein. Eine Vorlage haben wir dir schon bereitgestellt.
7. Denk dran: Beständigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Wiederholung und Progression bringen dich letztlich in jedem Bereich deines Lebens voran

WIR WÜNSCHEN DIR WEITERHIN VIEL ERFOLG UND SPASS BEIM ERREICHEN DEINER ZIELE!

