



CHECKLISTE: SO WIRD DEIN VORSATZ ZUR GEWOHNHEIT!

VORBEREITUNG

- 1 Welche alte Gewohnheit musst Du ziehen lassen? _____
Welches Bedürfnis hat sie befriedigt? _____
Wie wirst Du mit diesem Bedürfnis in Zukunft umgehen? _____
- 2 Was ist Deine EIGENE Motivation für die neue Gewohnheit? _____

PLAN ERSTELLEN

- 3 Was ist Dein konkretes & realistisches Ziel? _____
(Zeit, Ort, Dauer, Tätigkeit konkret angeben)
- 4 Was wäre das bestmögliche Ergebnis? _____
Wie würdest Du Dich dann fühlen? _____
- 5 Was könnte Dich an Deinem Vorhaben hindern?
1. Hindernis: _____
2. Hindernis: _____
3. Hindernis: _____
- 6 Wie könntest Du konkret diesen Hindernissen begegnen?
Wenn ich _____ ,dann werde ich _____
Wenn _____ ,dann werde ich _____
Wenn _____ ,dann werde ich _____



CHECKLISTE: SO WIRD DEIN VORSATZ ZUR GEWOHNHEIT!

NACHBEREITUNG

- 7 Erzähl anderen davon. Immer wieder!
- 8 Rückschläge? Passiert. Wirf nicht alles hin. Schau nach vorne. Mach bei nächster Gelegenheit weiter und führe Dir noch einmal Dein bestmögliches Ergebnis (4) vor Augen!