

DIE MACHT DER GEWOHNHEITEN: ENDLICH DAUERHAFT DEINE ZIELE ERREICHEN

WARUM DIESE AUSSAGE SO WERTVOLL IST
UND
WIE DU SIE FÜR DICH NUTZEN KANNST



MICHAELA ALLENSTEIN



HOL' DIR DAS E-BOOK

Die Macht der Gewohnheiten

WARUM DIESE AUSSAGE SO WERTVOLL IST

Ich glaube wir kennen es alle:

Hochmotiviert starten wir in eine Veränderung.

Ob Gewichtsabnahme, Anmeldung im Fitnessstudio oder generell eine gesündere Lebensweise. Wir starten mit Vollgas und früher oder später fallen wir in unsere alten Muster zurück. Aber warum ist das eigentlich so?

Meist wird angenommen, dass Durchhalten etwas mit Willenskraft zu tun hat.

Und anfangs ist Willenskraft auch notwendig; oder vielmehr Motivation. Aber **Willenskraft ist erschöpflich**. Irgendwann lässt sie nach und wir fallen auf alte Muster zurück.

Auf Dauer kommt es auf deine Gewohnheiten an. Gewohnheiten laufen nach einer Übungsphase automatisch ab und nehmen im Laufe der Zeit noch an Kraft zu. Deshalb sind gute Gewohnheiten der Schlüssel zum Erfolg.

Man kann auch sagen: Du bist die Summe deiner Gewohnheiten. Du bist alles das, was du immer und immer wiederholst.

Möchtest Du endlich eine Änderung erzielen, die dauerhaft anhält, musst du gute Gewohnheiten etablieren.

Ein Beispiel:

Ernährt sich jemand immer wieder von stark verarbeiteten Lebensmitteln mit viel Zucker und Fett, nimmt er auch an Gewicht zu. Durch die Art der Ernährung und das erhöhte Gewicht wird er träge und hat nicht die Energie sich zu bewegen oder Sport zu treiben. Er fühlt sich physisch und psychisch schlecht und isst wieder mehr Süßigkeiten und Snacks. Es beginnt eine Abwärts-Spirale schlechter Gewohnheiten.

Der Vorteil guter Gewohnheiten, dass sie nämlich automatisch ablaufen ist auch gleichzeitig der Haken an schlechten Gewohnheiten. Häufig sind uns unsere Gewohnheiten nämlich gar nicht bewusst.

Überlege einmal: Welchen Gewohnheiten gehst du täglich nach?

Zähne putzen, Essen machen, zur Arbeit fahren... Diese Handlungen laufen häufig ganz unbewusst und ohne unsere Aufmerksamkeit ab.

Der Wenn-Dann-Plan

DEINE GEHEIMWAFFE

Wenn Du dein Vorhaben endlich in die Tat umsetzen möchtest, formuliere am besten einen sogenannten „Wenn-Dann-Plan“. Ein Wenn-Dann-Plan ist ein sehr konkreter Verhaltensplan, der nach dem Muster "Wenn die Situation x eintritt, dann mache ich y" formuliert wird.

Zum Beispiel: Wenn ich nach Hause komme, dann ziehe ich mir sofort Sportkleidung an und gehe ins Gym.
Oder: Wenn ich hungrig bin, dann esse ich einen Salat.

Du kannst auch noch einen Schritt weitergehen und dein Hindernis, das dich bisher davon abgehalten hat deine Pläne zu verwirklichen, direkt in den Wenn-Dann-Plan integrieren.

So verknüpfst Du das, was dich an der Umsetzung hindert in deinem Gehirn direkt mit dem Plan und machst diese Technik zu deiner Geheimwaffe auf dem Weg zum Erfolg!

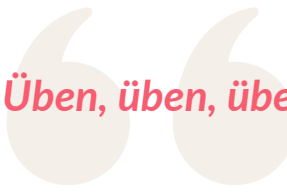
Ein Beispiel:

Fühlst Du dich nach Feierabend oft zu müde zum Sport, könnte dein Wenn-Dann-Plan beispielsweise so aussehen:

Wenn ich müde von der Arbeit komme, dann ziehe ich mir sofort Sportkleidung an und gehe ins Gym.

Oder: Wenn ich hungrig aber zu müde zum Kochen bin, dann esse ich einen Salat.

Formuliere hier deinen ersten Wenn-Dann-Plan:



Üben, üben, üben

ERST DIE WIEDERHOLUNG MACHT DEINEN PLAN ZU EINER GEWOHNHEIT

Gewohnheiten entstehen immer dann, wenn auf einen **Auslöser** (nach Hause kommen, hungrig sein etc) ein **Verhalten** folgt, das sich für uns **gut anfühlt** und wenn dieser Ablauf sich häufig **wiederholt**:

Auslöser	-> Verhalten	->Belohnung	-> Wiederholung
Nach Hause kommen	-> Sportkleidung anziehen	-> Podcast hören (während des Sports)	

Nicht immer gelingt es uns auf Anhieb den passenden Wenn-Dann-Plan für uns zu formulieren. Manchmal stellt sich heraus, dass der Zeitpunkt nicht zu unserem tatsächlichen Alltagsleben passt oder andere Faktoren das Vorhaben stören.

Ich empfehle dir deshalb deine neuen Gewohnheiten in einem Gewohnheits-Tagebuch festzuhalten. Auf der letzten Seite findest du ein Tagebuch zum Ausfüllen.

Sei dir bewusst, dass es mehrere Anläufe brauchen kann, bis aus deinem Vorhaben eine Gewohnheit wird. Wie leicht sich eine Gewohnheit bildet hängt von sehr vielen Faktoren ab auf die du teilweise nur bedingt Einfluss nehmen kannst.

Sei geduldig mit dir! Gehe langsam und achtsam vor und setz' dich nicht unter Druck!



*Gewohnheiten sind zunächst unsichtbare Fäden,
später aber starke Seile*

FRIEDRICH NIETZSCHE

GLÜCKLICH UND FREI

Um neue, gute Gewohnheiten zu etablieren sind ein paar Schritte notwendig. Je nachdem ob du alte, schlechte Gewohnheiten durch neue und bessere ersetzen möchtest, sind folgende Schritte notwendig:

1) Mache dir deine jetzigen Gewohnheiten bewusst. Gewohnheiten sind in Teilen des Gehirns gespeichert, die ohne unsere Anstrengung automatisch funktionieren.

Überlege: Welche Tätigkeiten machst du ganz automatisch?

Wie gehst du beispielsweise in stressigen Situationen vor?

Markiere anschließend deine Gewohnheiten in blau = neutral, grün = gute Gewohnheiten, rot = schlechte Gewohnheiten

2) Visualisiere deine neue Identität. Überlege dir genau, welche Gewohnheiten die Person, die Du sein möchtest pflegt. Spüre hinein, wie die Person sich fühlt, wenn sie dort angekommen ist wo Du gerne hin möchtest.

Überlege: Welches Verhalten führt zu dem Ergebnis, das ich gerne erreichen möchte?



GLÜCKLICH UND FREI

3) **Formuliere deine Ziele in möglichst kleinen Einheiten.** Du bist erfolgreicher, wenn du zuerst eine Gewohnheit etablierst und sie dann ausweitest. Jedes neue Verhalten kostet Kraft und Anstrengung. Mache es dir so einfach wie möglich und erhöhe die Wahrscheinlichkeit es wiederholt umzusetzen, indem du die Barriere so klein wie möglich hältst.

Überlege: Wie kann ich die Aufgabe so klein machen, dass sie nicht länger als 2 Minuten dauert?

4) **Erstelle einen Wenn-Dann-Plan** für deine Teilschritte zum Ziel. Beziehe auch das Hindernis in deinen Plan ein. (Siehe S. 2)

Mein Tipp:

Nimm' dir nicht zu viel auf einmal vor!

Jede Veränderung ist anstrengend kostet Kraft.

Schritte, die so klein sind, dass sie uns nicht ~~weiter stören~~, lassen sich viel leichter in Gewohnheiten umwandeln als Große Schritte, die uns aufhören lassen sobald es stressig wird oder etwas unvorhergesehenes passiert.



GLÜCKLICH UND FREI

5) Überlege dir eine Belohnung.

Eine neue Gewohnheit muss sich gut anfühlen, damit sie sich etabliert!

Erst die zeitlich mit dem Verhalten verknüpfte Belohnung lässt ein Verlangen nach dem Verhalten entstehen. **Und genau das willst du erreichen!**

Sammle hier Ideen für deine Belohnung und überlege auch, wie du sie mit dem Verhalten, das zur Gewohnheit werden soll verknüpfen kannst.

Überlege: Hast du z.B. eine Lieblingsserie und wie ließe sie sich während des Sports schauen?

Feiere deine Erfolge! Nimm dir Zeit, um deine Erfolge zu würdigen und stolz auf dich zu sein.

6) Führe ein Gewohnheits-Tagebuch. Das Führen des Tagebuchs machst Du am besten auch gleich zur Gewohnheit. Folgender Wenn-Dann-Plan kann dir dabei helfen:

Wenn ich abends Zähne geputzt habe, dann schreibe ich mein Gewohnheits-Tagebuch.

Am Ende dieses E-Books findest du ein Gewohnheits-Tagebuch zum Ausfüllen.



HALLO,

Ich bin Michaela, deine Verbündete auf dem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.

Viele Frauen, wie du, kämpfen mit Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Sie fühlen sich müde, ausgepowert und unwohl in ihrer Haut.
Doch es gibt gute Nachrichten: Du kannst etwas ändern!

Als qualifizierte Ernährungsberaterin, zertifizierte Liebscher & Bracht Bewegungslehrerin und professionelle Wellness Massage Therapeutin liegt es mir am Herzen, dich dabei zu unterstützen, endlich wieder schmerzfrei und voller Energie zu sein.



SO KANNST DU DICH ENDLICH WIEDER WIE DU SELBST FÜHLEN!

Ich bin spezialisiert auf deine Bedürfnisse als

- **Vielsitzerin mit wenig Zeit** - wenn Du glaubst deine Schmerzen und dein Energieverlust haben etwas mit dem Älterwerden zu tun
- **junge Mutter** - um mit Dir gegen deine Erschöpfung vorzugehen und dich und deine Kleinen ernährungstechnisch zu unterstützen
- **schwangere Frau** - für eine umfassende Gesundheitsberatung
- **Seniorin über 60** - wenn Du deine Gesundheit und Vitalität stärken und dich wieder jung und beweglich fühlen möchtest

Du bist einzigartig und besonders!

Genau wie deine Bedürfnisse und Ziele. Deshalb ist es mir so wichtig, eine individuelle Strategie für dich zu entwickeln, die perfekt zu deinem Leben passt.

So kannst du schnell und nachhaltig gegen deine Schmerzen vorgehen und dich wieder voller Energie fühlen!

Bist Du bereit für deinen Weg zu mehr Wohlbefinden?

Dann **melde dich jetzt für deinen kostenlosen Beratungstermin** und lass uns gemeinsam deine Gesundheitsziele erreichen!

E-MAIL: INFO@VITA-FOKUS.COM

TEL: 0176 23 90 3993

GEWOHNHEITS TAGEBUCH

*"Gewohnheiten sind wie ein Weg. Man kann ihn ändern,
aber man muss sich entscheiden, in welche Richtung man gehen will."*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

VITA FOKUS
DEIN LEBEN IM MITTELPUNKT



MICHAELA ALLENSTEIN
ERNÄHRUNGSBERATERIN
BEWEGUNGSLEHRERIN
WELLNESS MASSEURIN
TEL: 0176 23 90 3993



WWW.VITA-FOKUS.COM