

Gewohnheits-Check

- Welche Gewohnheiten und Rituale hast Du zurzeit in Deinem Alltag?
- Welche Deiner Gewohnheiten und Rituale sind für Deine Vorhaben und Prioritäten förderlich und welche hinderlich? Was tut Dir gut und hilft Dir, Deinen Alltag zu meistern und womit blockierst Du Dich selbst?

Bekanntlich macht manchmal die Menge das Gift. Während zum Beispiel eine Rippe Schokolade als Belohnungsritual durchaus gut tut, führt eine ganze Tafel, die auf einen Satz weg ist, oft zu Frust, Unzufriedenheit und auf Dauer zu Übergewicht. Während 15 Minuten Facebook am Tag sicher nicht schädlich sind, kann stundenlanges Social Networking unseren eigenen Plänen ganz schön im Weg stehen. Achte daher darauf, wo ein „Zuviel“ das Problem ist.

- Welche Gewohnheit müsstest Du jetzt aufgeben, um eine spürbare Veränderung zu erleben?

Schau Dir Deine hinderlichen Gewohnheiten an und finde *eine* (!) Verhaltensweise, die Du verändern möchtest. Eine reicht und fang nicht gleich mit der Schwierigsten an. Ein Beispiel: Ich hab die Angewohnheit, mich ständig abzulenken, wenn ich eigentlich konzentriert an meinem Buch schreiben will – ich sitze am Computer und surfe im Netz herum, checke jedes Mail, das hereinkommt, oder schau mir die Nachrichten auf Facebook an. Nicht sehr förderlich für meinen Wunsch, produktiv zu schreiben.

- Welche konkrete Alternative gibt es?

Der einfachste Weg, eine alte Gewohnheit zu überwinden, ist, sie durch eine neue zu ersetzen. Mach Dir eine genaue Vorstellung, was Du stattdessen machen wirst. Mein „Schreibproblem“ habe ich durch ein Ritual gelöst: Zuerst nehme ich mir bewusst 30 Minuten Zeit zum Mailchecken und Internetsurfen. Dann beende ich Safari und mein Mail, schalte mein Handy aus, und widme mich für die vorgenommene Zeit nur noch dem Schreiben. Das klingt banal, doch diese kleine Veränderung in meinen Gewohnheiten hat meine Schreibgeschwindigkeit ungemein erhöht.

- Welche Gewohnheiten und Rituale möchtest Du Dir angewöhnen? Welche Routinen sind für Deine Vorhaben sinnvoll? Was brauchst Du, um Deine Träume zu verwirklichen?

Schreib Dir hier ruhig mal alles auf, was gut *wäre*. Filtere daraus wiederum die Dinge aus, die Du tun *möchtest* und die zu Dir und Deinem Wesen passen. Aus dieser Liste, wähle dann *eine* Gewohnheit aus, die Priorität hat und die Du unbedingt aufbauen möchtest – der Rest ist „Kann“ bzw. kommt später dran.