

Gewohnheiten

Beispiele für schlechte Gewohnheiten und wie du sie verändern kannst.

Beispiele für Belohnungen. Mach dich nicht abhängig von Belohnungen, nütze sie vor allem am Anfang, wenn es dir schwerfällt, alte Gewohnheiten zu verändern. Lasse die Belohnungen langsam wieder ausschleichen, damit die Belohnungen nicht zur Gewohnheit mutieren.

Schlechte Gewohnheit	Vorteil	Veränderung	Handeln	Vorteil	Intension	Belohnung nach Zeitziel(individuell)
Ich esse zu viel Zucker	Zucker gibt mir kurzfristig Energie oder entspannt dich.	Ich verzichte bewusst darauf	Ich streiche weißen Zucker und suche nach gesunden Alternativen	Ich bin energiegeladener – Energietiefs verschwinden	Ich achte auch meine Gesundheit und meine Bedürfnisse	Eine herrliche Badewanne mit
Ich rauche	Rauchen entspannt mich.	Ich entscheide mich für eine gesunde Lebensweise	Ich knete einen Stressball <i>oder</i> Ich mache Entspannungsübungen	Ich finde zu gesunder Erholung.	Im Inneren bin ich ruhig und gelassen	Ein Wellnessstag
Ich esse immer alles auf, obwohl ich längst satt bin	Ich befriedige ein schlummerndes Bedürfnis, das es zu eruieren gilt.	Ich esse bis ich satt bin	Ich lasse die Speise stehen	Ich fühle mich gesünder und kraftvoller	Ich bin achtsam mit mir	Einen Roman lesen
Ich schaue zu viel fern	Ich ruhe meinen Körper aus.	Ich mache, was mehr Sinn macht.	Ich erstelle eine Liste mit Dingen, die mir Freude bereiten	Ich ruhe meinen Körper und füttere meinen Geist sinnvoll <i>oder</i> lasse ihn ruhen.	Ich nütze meine Zeit sinnvoll	Einen Kinoabend
Ich mache keinen (oder zu wenig) Sport	Mein Schweinehund ist mein Freund	Ich bewege mich mehr	Ich probiere verschiedenes aus	Mein Körper ist gestärkt, mein Immunsystem auf Hochtouren	Ich bin fit und stark	Ein Wellnessstag
Ich habe keine Zeit für mich	Ich brauche mich nicht mit mir (und meinen Gefühlen) beschäftigen	Ich will mir Zeit für mich einplanen	Ich mache eine Prioritätenliste	Ich bin im Kontakt mit mir. Ich kenne meine Bedürfnisse und weiß was ich wann brauche.	Ich Sorge gut für mich Ich bin mir wichtig	Ein Date mit friends
Ich bin immer unpünktlich	Schlecht antrainiert(kein Vorteil)	Ich entscheide mich für Pünktlichkeit	Ich bestimme mein Zeitmanagement	Ich komme nicht in Stress und in Erklärungsnot	Ich bin verlässlich	Schenke dir Blumen