Gewohnheiten

Willst du etwas in deinem Leben verändern?

Viele unserer täglichen Handlungen geschehen ganz automatisch – wir nennen sie Gewohnheiten. Sie formen unser Leben, oft ohne, dass wir es bewusst wahrnehmen. Die gute Nachricht: Du kannst neue, förderliche Gewohnheiten bewusst etablieren.

Vorbereitung

Bevor du loslegst, nimm dir einen Moment Zeit:

- Welche Gewohnheit möchtest du neu entwickeln?
- Warum gerade diese Handlung? Was motiviert dich?
- Schreibe deine Handlung auf und platziere sie sichtbar.
- Drucke dir die Tabelle (Seite 2 aus).

Loslegen

Übe deine neue Gewohnheit täglich – für 66 Tage.
Klingt viel? Ist machbar! Du kannst jeden Tag ein Feld abhaken oder ausmalen – das motiviert zusätzlich und macht deinen Fortschritt sichtbar.

Wenn es mal nicht klappt… das gehört dazu. Rückschritte sind kein Versagen, sie sind Teil des Lernprozesses. Sei freundlich mit dir und mach einfach am nächsten Tag weiter.

Warum 66 Tage? Studien zeigen, dass es durchschnittlich 66 Tage braucht, bis eine neue Gewohnheit automatisiert ist. Jede bewusste Wiederholung formt neue Verknüpfungen im Gehirn und irgendwann läuft dein neues Verhalten ganz unbewusst ab. Kleine Schritte, grosse Wirkung.

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	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66		