

Deine ersten Schritte

Nun bist Du soweit, dass Du endlich loslegen kannst. Es geht darum, dass Du Dich **besonders auf die Schritte konzentrierst, bei denen Du aktuell die größten Defizite hast!** Denn dies sind die Maßnahmen, die Dich am schnellsten an Dein ersehntes Ziel bringen.

Gehe also der Reihe nach alle vorgeschlagenen Maßnahmen durch (bezogen auf Dein Ziel) und frage dich, welche davon Du aktuell am schlechtesten umsetzt bzw. wo Du das größte Defizit hast. Das heißt willst Du beispielsweise abnehmen, schaust Du nach den Schritten unter „ABNEHMEN“.

Meine größten Defizite

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Jetzt weißt Du, was Du als erstes in Angriff nehmen solltest. Frage Dich nun:

Welche dieser Maßnahmen lässt sich für mich am einfachsten in meinen Alltag integrieren?

Nimm Dir dafür einen Augenblick Zeit und überlege in Ruhe. Schreibe dann die 3 oben genannten Defizite priorisiert auf (1. ist die für Dich am einfachsten umzusetzende Maßnahme).

Meine Defizite unterteilt nach Schwierigkeit

- 1.) _____
- 2.) _____
- 3.) _____

Sehr gut! **Nun weißt Du ganz genau, was Du in welcher Reihenfolge in den nächsten Wochen zu tun hast!** So einfach ist es.

Achte besonders darauf, dass Du die Maßnahmen **so oft wie möglich tust**, um schnellstmöglich eine gesunde Gewohnheit zu entwickeln, mit der Du die neue Verhaltensweise in Zukunft **wie auf Autopilot ausführst**.

Allein beim Thema Sport solltest Du es am Anfang ruhiger angehen lassen. Falls Du bisher keinen Sport treibst ist 2-3mal pro Woche ein guter Start. Sobald Dir das leicht fällt, darfst Du weiter erhöhen.

Ein besonderer Trick: Der Gewohnheitskalender

Eine sehr einfache aber extrem effektive Möglichkeit regelmäßig (wenn möglich täglich) seine neue Gewohnheit auszuführen ist der sogenannte Gewohnheitskalender.

Er funktioniert ganz simpel:

- 1.) Hänge den Kalender an einem Ort auf, an dem Du regelmäßig vorbeigehst (z.B. am Kühlschrank, am Arbeitsplatz, neben dem Bett).
- 2.) Mache jeden Tag ein Kreuz, wenn Du die vorgenommene Gewohnheit ausgeführt hast.
- 3.) Nach einigen Tagen entsteht so eine Kette an Kreuzen
- 4.) Diese „Kreuz-Kette“ wird Dich motivieren, weiterhin dran zu bleiben.

5.) Versuche die Reihe an Kreuzen nicht zu unterbrechen.

Als Kalender kannst Du entweder einen normalen Wandkalender verwenden, oder aber Du nutzt dafür die Vorlage auf der nächsten Seite.

Meine aktuelle Maßnahme: _____

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag