

GEWOHNHEITSTAGEBUCH (HABIT TRACKER)

Gewohnheit meint eine unbewusste, automatisch ablaufende Reaktionsweise, die wir, ausgelöst durch eine bestimmte, wiederholt auftretende Situation, immer wieder abspulen. Und das »Immer« macht Veränderung an dieser Stelle so herausfordernd.

Denn wie bringe ich mich dazu, kontrolliert und reflektiert auf Gewohntes zu schauen? Diese Methode unterstützt dich bei der Etablierung einer neuen Gewohnheit. Das kann etwas ganz Neues sein, eine Schwerpunktsetzung innerhalb des Bestehenden oder auch das Unterlassen einer unliebsamen Angewohnheit

METHODE

SCHRITT 1:

Wähle eine Gewohnheit, die du etablieren möchtest. Starte mit einem kleinen, überschaubaren Vorhaben, zum Beispiel 15 Minuten Workout.

SCHRITT 2:

Formuliere ein ganz konkretes Ziel, dessen Erreichen du messen kannst. Statt »oft« vielleicht »dreimal pro Woche«.

SCHRITT 3:

Schreibe ein Tagebuch für deine neue Gewohnheit. Beschreibe sie möglichst genau: das Ziel, wann und warum du sie etablieren möchtest – und was passiert, wenn es mal nicht klappt.

SCHRITT 4:

Nimm dir Zeit. Nicht nur Tage, sondern Monate – drei vielleicht, schneller geht es sicher nicht. Das Etablieren einer neuen Gewohnheit braucht Geduld und einen langen Atem.

SCHRITT 5:

Lass dich motivieren. Erzähle deiner Familie oder Freund*innen von deiner neuen Gewohnheit – sie werden bestimmt immer mal nachfragen und vielleicht sogar mitmachen.

SCHRITT 6:

Halte durch. Auch wenn der Schweinehund immer größer wird und die Sirenengesänge des Sofas in den Ohren klingen, lass dich nicht beirren.

SCHRITT 7:

Feiere das Neue! Genieße die durch deine Gewohnheit eintretende Veränderung. Und zelebriere das Schöne und Gute, dass du gewonnen hast.

Nutze das Gewohnheitstagebuch als Ort der Dokumentation deiner Veränderung. Schreibe auf, was gut funktioniert. Notiere, welche Hürden und Verlockungen du meistern musst und wie du es geschafft hast (oder auch, woran du gescheitert bist). Und vor allem: Halte deine Erfolge fest! So kannst du immer wieder nachlesen, warum du dich auf den Weg gemacht hast, welche Schritte du schon geschafft hast und was dabei hilfreich oder hinderlich war. Ganz nebenbei: Die gute alte analoge Handschrift ist hier eine wunderbare Form, das Neue ganz bewusst zu »be-schreiben«. Im Übrigen kann es durchaus passieren, dass du eine Gewohnheit erwischst, die so gar nicht zu dir passen will. Das macht nichts! Dann lege sie getrost beiseite und versuche eine andere. Es findet sich bestimmt ein passendes Ziel!