

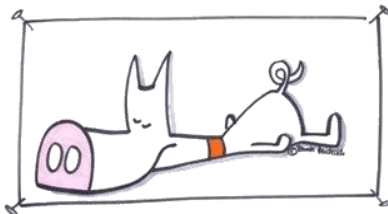
Gewohnheiten ändern. Den Schweinehund überlisten.

Kennen Sie das? Sie haben sich fest vorgenommen, jeden Tag eine große Flasche Wasser zu trinken. Und abends steht immer noch die fast volle Flasche am Schreibtisch. Oder Sie wollten zwei pro Woche eine Stunde Joggen. Und die Lafschuhe stauben im Schuhregal langsam ein.

Warum ist es so schwer, sich eine neue, GUTE Gewohnheit anzugewöhnen?

Gewohnheiten sind wie „Trampelpfade“ in unserem Gehirn ... ausgetreten und bequem zu gehen. Wenn ich also eine neue Gewohnheit etablieren will, dann muss ich einen neuen Trampelpfad produzieren.

Und das ist genauso wie in der Natur: Was ist zu tun, wenn ich einen Trampelpfad über eine Wiese brauche? Richtig: Dann muss ich da oft und regelmäßig drüberlaufen. Erst dann wird daraus ein begehbarer Weg.



Und da kommt unser innerer Schweinehund ins Spiel, der uns versucht zu überzeugen, dass es doch viel bequemer ist, den alten, bereits ausgetretenen Trampelpfad zu nutzen. Und nun haben wir den Salat!

Was bedeutet das nun? Was können wir dagegen tun?

Nicht zu viel auf einmal wollen. Lieber in kleinen Schritten denken. Also eine Sache nach der anderen angehen, und nicht versuchen, mehrere Dinge gleichzeitig zu verändern. Das schaffen wir nicht und so kommt dann schnell Frust auf!

Aber ganz wichtig: Wir müssen raus aus der Komfortzone und anfangen mit der Umsetzung!

Und dabei gibt es zwei Regeln:

1. Die 72 Stunden Regel
2. Die 21 Tage Regel

Fangen Sie **innerhalb von 72 Stunden an** mit der neuen Gewohnheit. Das steigert die Erfolgchance um ein Vielfaches.

Und bleiben Sie **21 Tage am Ball** und wiederholen Sie die neue Gewohnheit täglich. Menschen sind „**Gewohnheitstiere**“. Es dauert, laut zahlreicher Studien von Verhaltensforschern, genau 21 Tage lang, sich von einer schlechten Gewohnheit zu trennen oder sich neue, gute Gewohnheiten anzueignen oder neue Techniken zu erlernen. Das bewusste Wiederholen verankert die neue Gewohnheit im Unterbewusstsein. Es ist sozusagen ein neues „Programm“ in uns entstanden.

„Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun.“
(Johann Wolfgang Goethe)

Wann fangen Sie an?

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*