Wie können neue Gewohnheit etabliert werden?

Starte sofort!

Selbstverpflichtung am besten schriftlich fixieren

Halte deine Fortschritte fest

Liste zu führen und abhaken

der Lohn muss konkret sein

Kenne das Ziel und das WARUM

kleine Selbstbelohnungen ausdenkt

Die neue Gewohnheit in eine Routine einfügen

mit einem deutlichen Auslösereiz koppeln

Such dir einen Partner

Unterstützung sichern

Verbinde positive Assoziationen mit deiner neuen Gewohnheit

Den inneren Schweinehund überwinden

Finde Triggerpunkte zu deinen Gewohnheiten

Umgib dich mit den richtigen Leuten

Erzähl es anderen Leuten

Nimm dir Zeit

wirklich tagtäglich (täglich) durchführen

Disziplin!

Sei nicht zu hart zu dir

Ausdauer

„Übung macht den Meister“

ein Verlangen erzeugen

große Ziele in kleine Schritte unterteilen

Dr. Kleinhirn.eu