

Der Gewohnheitstracker

Sie können Ihre Gewohnheiten, die Sie neu integrieren möchten, in dem Gewohnheitstracker eintragen. Das bietet Ihnen folgende Vorteile:

Einfachheit

Sie müssen abends nur ein Kreuz oder einen Punkt setzen.

Regelmäßigkeit

Dadurch beschäftigen Sie sich zumindest jeden Tag kurz mit Ihrer neuen Gewohnheit, was beim Dranbleiben hilft.

Sichtbare Erfolge

Zudem haben Sie gleichzeitig eine Erfolgsübersicht und sehen, wie oft Sie die neue Gewohnheit angewendet haben. Das ist nämlich oft mehr, als uns bewusst ist.

Aktiv gestalten

Sie können gut erkennen, an welchen Tagen Sie es vielleicht weniger gut schaffen und an welchen besonders gut. Dadurch haben Sie die Möglichkeit immer wieder umzugestalten bzw. zu überlegen, was Sie vielleicht noch verändern können. So dass die Gewohnheit besser in Ihren Alltag passt. Sie sehen besser, was zu Ihnen passt und was nicht. Da ist wiederum von Vorteil für die nächsten Gewohnheiten, die Sie einführen möchten.

Also ein sehr einfaches Werkzeug, was beim Dranbleiben und aktiv gestalten hilft.

Wichtig ist noch, dass Sie sich vorher **ein realistisches Ziel setzen**, wie oft Sie die neue Gewohnheit pro Woche anwenden wollen. Das kann man mit der Zeit auch noch mal steigern.

Sehen Sie den Gewohnheitstracker bitte nicht als Kontrollwerkzeug. Er ist ein Werkzeug, was Ihnen als Gestaltungsmittel dienen soll. Ohne Druck, sondern mit Freude und Leichtigkeit.

Gewohnheiten verändern soll Spaß machen und einfach sein. Das ist die beste Voraussetzung fürs Dranbleiben. Manche Gewohnheiten dauern länger. Diese müssen wir dann niedrigschwelliger mit niedrigeren Zielen und kleineren Schritten einplanen. Andere funktionieren schneller.

Doch durch das „TUN“ alleine, stellen Sie irgendwann fest, dass Sie Veränderungen in Ihrem Leben bewirkt haben. Es sind die täglichen Kleinigkeiten, die zum Erfolg führen.