

Gewohnheitsmuster bemerken

Micro-Habit-Schritt 1: Merken – Was geschieht tatsächlich?

Nehmen Sie sich bewusst vor, das Innehalten und Merken mit bestimmten Schlüsselreizen zu verbinden. Dadurch können Sie schädliche Gewohnheiten unterbrechen und wertvolle Gewohnheiten etablieren. Gewohnheiten wiederholen sich, deshalb haben Sie jeden Tag neu die Möglichkeit, das Scheinwerferlicht der bewussten Wahrnehmung einzuschalten.

Wählen Sie eine Situation, in der Sie Micro-Habit-Schritt 1 für Ihre Gewohnheitsveränderung einsetzen wollen: Wenn der innere Stresslevel steigt, Grübeleien einsetzen, das Zocken oder eine andere exzessive Handlung beginnen. Welche Schlüsselsituationen wollen Sie bewusst zum Innehalten nutzen, um hellwach zu sein? Und genau wahrzunehmen und präzise zu erleben, was gerade abläuft?

Wenn es Ihnen hilfreich erscheint, nutzen Sie nachfolgendes Protokoll und schreiben Sie in diesen Situationen kurz auf:

- Welche Gedanken tauchen auf?
- Welche Gefühle nehmen Sie wahr?
- Was ist vorher passiert?
- Wie haben Sie sich in der Situation verhalten?
- Was ist nachher passiert?
- Können Sie ein Gewohnheitsmuster erkennen?
- Merken und Aufschreiben schafft Abstand und kühlt die Handlungsimpulse stark ab.

Situationsprotokoll für ein Gewohnheitsmuster

Bitte beschreiben Sie so konkret wie möglich eine typische Situation.

- Was passierte vorher? (Auslöser)

- Was passierte in der Situation? Wie verhalten Sie sich?

- Welche Gedanken/ Gefühle haben Sie in der Situation?

- Was passiert danach? (kurzfristige/ langfristige Konsequenzen)

Beschreiben Sie ihre Werte und Ziele in der Situation:

Welche Schwierigkeiten treten auf, ihre Werte und Ziele in der Situation zu leben?

Formulieren Sie einen Wenn- Dann- Plan für den Umgang mit dieser Situation: