

Ihr Micro-Habit-Script

Bilden Sie Gewohnheiten für ein wichtiges Ziel, das Sie in den nächsten drei bis sechs Monaten erreichen wollen. Wenn Sie ein Verhalten über die Zeit etabliert haben, ist es der nächste Schritt, daraus eine langfristige Gewohnheit zu etablieren.

Micro-Habit-Schritt 1: M erken – Was geschieht tatsächlich?	Welche Gewohnheiten habe ich aktuell? Gibt es eine konkrete Gewohnheit, die ich ändern will?
Micro-Habit-Schritt 2: I ntention finden – Was ist mir wirklich wichtig? Welche Gewohnheit will ich etablieren?	Was sind meine Werte und Ziele in diesem Lebensbereich?
Micro-Habit-Schritt 3: C omplicationen managen – Wie kann ich die Schwierigkeiten auf dem Weg überwinden?	Welche Hindernisse gibt es auf dem Weg zu meinem Ziel? Was könnte schiefgehen? Und wie will ich damit umgehen?
Micro-Habit-Schritt 4a: R outine aufbauen –Selbstmotivation	Was ist das Schönste daran, wenn ich das Ziel erreiche? Welche schlimmen Konsequenzen können eintreten, wenn sich das negative Verhalten fortsetzt?
Micro-Habit-Schritt 4b: R outine aufbauen –Umweltkontrolle	Welche günstigen Umweltbedingungen kann ich schaffen? Wie kann ich Auslöser für schwierige Habits verschwinden lassen? Was können hilfreiche Auslöser für neue Gewohnheiten im realen Leben sein?
Micro-Habit-Schritt 4c: R outine aufbauen –Verhalten planen	Auslöser: Wenn ... dann ... Schwierigkeit: Wenn ... dann ... Gelegenheiten nutzen, Ausnahmen zulassen: Wenn ... dann ...
Micro-Habit-Schritt 4d: R outine aufbauen – wertorientierte Belohnungen	Kurzfristig: Langfristig:
Micro-Habit-Schritt 5: O hne Vorwurf – sich selbst ein guter Coach sein	Erinnerungshilfen für meine Selbstfreundlichkeit: