MethodenSchatz

Dein Plan für deine neue Gewohnheit

Von Judith Braun

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

Die folgenden Fragen helfen dir, einen Plan für deine neue Gewohnheit zu erstellen. Wenn du sie ausgeführt hast, weißt du genau, was du tun musst, um dein Vorhaben umzusetzen, wie du Hindernisse umgehst und wie du dich richtig belohnst, um durchzuhalten.

Du musst nicht alles ausfüllen, um mit dem neuen Verhalten loszulegen. Nicht alle Punkte treffen auf jedes Verhalten zu: versteckte Bestrafungen gibt es nicht bei jeder Verhaltensänderung und es ist auch nicht immer sinnvoll, dein neues Verhalten zu erfassen oder dich an deinen Vorsatz zu binden.

Je mehr dir aber einfällt und je konkreter du festlegen kannst, was du tun wirst, desto besser bist du vorbereitet und desto höher sind deine Erfolgschancen!

Was genau nimmst du dir vor?

Formuliere dein Vorhaben so konkret wie möglich in Wenn-Dann-Sätzen.
Was genau ist dein neues Verhalten? Wann willst du es zeigen? Wo willst du es ausführen?

Wenn ..... , dann .....

Wenn ..... , dann .....

Wenn ..... , dann .....

Welche Hindernisse könnten auftauchen, wenn du ein neues Verhalten ausführen willst?
Halte in einem Wenn-Dann-Satz fest, was du tust, wenn du auf eines dieser Hindernisse triffst.

Wenn ..... , dann .....

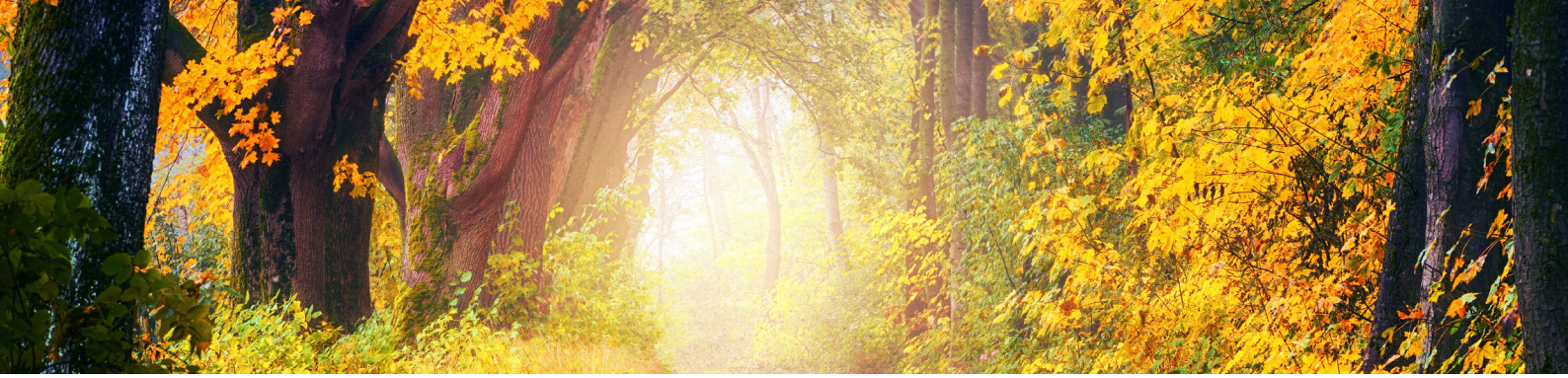
Wenn ..... , dann .....

Wenn ..... , dann .....

Kannst du das neue Verhalten mit einer bestehenden Gewohnheit verknüpfen? Was tust du automatisch, das im gleichen Rhythmus passiert? (Beispiele: Wenn du dich tagsüber mehr bewegen möchtest, könnest du jedes Mal, wenn du auf dem Klo warst, 5 Liegestütze machen.)

Halte in einem Wenn-Dann-Satz fest, mit welcher Gewohnheit, du das neue Verhalten verknüpfst.

Wenn ..... , dann .....



Vorbereitung

Kannst du das neue Verhalten direkt ausführen?
Ist alles so vorbereitet, dass du das neue Verhalten gleich ausführen kannst? Gibt es noch etwas, das dich daran hindert? Fehlt dir noch etwas dafür?

Schreibe hier auf, was dir noch fehlt und was du noch vorbereiten kannst:

.....

.....

Kannst du das alte Verhalten, das du ersetzen willst, schwerer für dich machen?
Kannst du Hürden aufbauen, damit es umständlicher für dich wird? (Beispiele: Die Süßigkeiten hinten in den Schrank stellen, wenn du weniger davon essen willst; den Autoschlüssel oder den Wein im Keller aufbewahren, wenn du weniger Auto fahren oder Wein trinken möchtest:)

Schreibe hier auf, wie du das machen könntest und welche Hürden du aufbauen könntest:

.....

.....

Commitment Devices

Kannst du jetzt etwas unternehmen, das dich in Zukunft an deinen Vorsatz bindet und dich verpflichtet, das neue Verhalten auszuführen? (Beispiele: Eine Abmachung mit deinen Mitmenschen, dass du ihnen Geld gibst, wenn sie dich dabei beobachten, wie du dich nicht an deinen Vorsatz hältst; ein Monatsticket kaufen oder das Auto verkaufen, wenn du mehr Bahnfahren willst.)

Schreibe hier auf, wie du dich an deinen Vorsatz binden kannst:

.....

.....

Versteckte Bestrafung

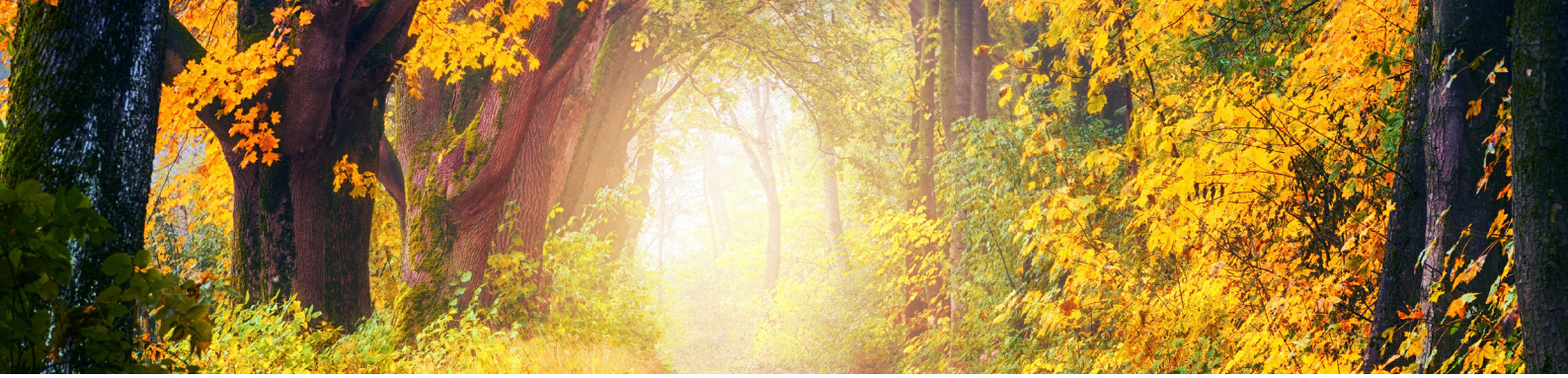
Fallen durch das neue Verhalten Dinge weg, die bisher eine Belohnung für dich waren?

Schreibe hie auf, welche das sind:

.....

Wie kannst du sie ersetzen?

.....



Belohnung

Kannst du neue Verhalten mit etwas verbinden, das du gerne tust? (Beispiele: Wenn du öfter putzen willst, könntest du dabei Podcast hören oder mit Freund:innen telefonieren.)
Schreibe hier auf, mit was du das neue Verhalten verbinden könntest:

.....

.....

Kannst du dich für das neue Verhalten mit etwas belohnen, das du gerne tust? (Beispiele: Du könntest dich mit einem Filmabend, einem Treffen mit Freund:innen, einem Spaziergang oder einer Yogastunde für deine Erfolge belohnen)

Schreibe hier auf, mit was du dich belohnen könntest:

.....

.....

Wie kannst du die Forstschritte, die du machst, festhalten und sichtbar machen, was du bereits geschafft hast? (Beispiele: Für jeden Tag, an dem du auf Fleisch verzichtest oder das Auto stehen lässt, könntest du ein Häkchen im Kalender machen; wenn du mehr laufen oder mit dem Radfahren möchtest, könntest du die Kilometer, die du zurückgelegt hast, mit einer App erfassen)

Schreibe hier auf, welche Möglichkeiten es gibt:

.....

.....

Welche davon spornt dich am meisten an?

.....

.....

Diese Methode wurde ursprünglich in der für den Grimme Online Award nominierten Zeitschrift „Perspective Daily“ veröffentlicht und wird freundlicherweise von der Urheberin und „Perspective Daily“ für den Methodenschatz zur Verfügung gestellt.

Perspective Daily

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.