

HEALTHY HABITS: Wenn-dann Pläne

Wenn-dann-Pläne sollen dabei helfen, dass sich dein Verhalten automatisiert. Überlege dir für deine Vorsätze, an welche bereits bestehenden Gewohnheiten du diese anknüpfen kannst, und schreibe sie auf. Wenn ein Ereignis eintritt (z.B. den Laptop zuklappen), dann soll ein anderes folgen (z.B. Laufkleidung anziehen und joggen gehen). Beachte dabei die Kriterien des Ortes, Einfachheit und Offensichtlichkeit, der Häufigkeit der Ausübung und den thematischen Bezug.



BEISPIELE

„Wenn ich den Laptop nach der Arbeit im Homeoffice zu klappe, dann ziehe ich mir direkt die Laufkleidung an und gehe joggen.“

„Wenn ich abends ins Bett gehe, dann lasse ich mein Handy außerhalb des Schlafzimmers.“

WENN-DANN PLÄNE



Wenn ich

.....
.....

dann

.....
.....

Wenn ich

.....
.....

dann

.....
.....

Wenn ich

.....
.....

dann

.....
.....