

## HEALTHY HABITS: Meine Absichtserklärung

Eine Möglichkeit die eigene Motivation hochzuhalten ist es, eine Art Absichtserklärung oder einen Gewohnheitsvertrag abzuschließen. Du kannst diese Commitment Erklärung dir selbst gegenüber formulieren, aber auch öffentlich für Freund\*innen, Kolleg\*innen oder deine Familie. Denn wenn du deine Absicht nach Außen kommunizierst, steigt der Wunsch und Druck, diese auch umzusetzen.

### FORMULIERE NUN DEINE PERSÖNLICHE ABSICHTSERKLÄRUNG:

Ich verspreche mir, dass... ..  
.....  
.....

Ich erzähle ..... von meiner Absicht, dass.....  
.....  
.....

In 66 Tagen habe ich .....

Sollte ich früher abbrechen, dann folgt die Konsequenz, dass... ..  
.....

Wenn ich 66 Tage geschafft habe, dann belohne ich mich mit... ..  
.....

