

## HEALTHY HABITS:

### Wie verändere ich meine Gewohnheiten?

Um deine Gewohnheiten zu verändern, darfst du dir im ersten Schritt über deine Gewohnheitsschleife und persönlichen Muster bewusstwerden. Nutze dafür die folgenden Reflexionsfragen.

#### DER HABIT LOOP



#### REFLEXIONSFRAGEN: Gewohnheiten bewusst machen

Welche ungesunde Gewohnheit möchtest du loslassen?

.....  
 .....

Welche Auslöser (z.B. Situation, Orte, Menschen, Zeiträume) stehen zu Beginn dieser Verhaltensweise?

.....  
 .....

Was ist das damit verbundene Verlangen oder Bedürfnis, das du mit dieser Verhaltensweise befriedigst?

.....  
 .....

Welche Handlung, Gewohnheit oder Routine folgt?

.....  
 .....

Welche Belohnung (z.B. Gefühl oder körperliche Empfindung) folgt?

.....  
 .....

Die goldene Regel, um eine alte Gewohnheit loszulassen besteht darin, sie mit einer gesunden Verhaltensweise zu ersetzen, die das gleiche Ziel verfolgt.

#### REFLEXIONSFRAGEN: Gewohnheiten verändern

Welche alternativen Handlungen oder Gewohnheiten stillen das Craving oder Bedürfnis?

.....  
 .....

Was brauchst du, damit sich die neue Gewohnheit etabliert?

.....  
 .....