

Zehn Schritte zur Verhaltensänderung

Ziehen Sie Bilanz!

1. Analysieren Sie Ihren Ist- Zustand?

Machen Sie eine ehrliche Bestandsaufnahme Ihrer momentanen Situation. Was hält mich ab, mein Verhalten zu ändern?

2. Planen Sie Ihren Ziel- Zustand aus?

Legen Sie Ihren Soll- Zustand, Ihr Ziel fest? Definieren Sie Ihr neues Verhalten. Was müssen Sie konkret tun?

3. Treffen Sie mit sich eine schriftliche Erfolgsvereinbarung.

Tragen Sie die uneingeschränkte Verantwortung!

4. Unterbrechen Sie Ihre alten Programme.

Ersetzen Sie Ihre Gewohnheiten durch neue Gewohnheiten. Nutzen Sie kraftvolle Sätze (Affirmationen), aufmunternde Geschichten, um hemmende Muster zu durchbrechen. Ihre Veränderung beginnt im Kopf.

5. Schaffen Sie eine Alternative.

Klären Sie, welche Funktion für Sie das alte Verhalten hatte und übertragen Sie diesen Nutzen auf die neue Verhaltensweise.

6. Programmieren Sie sich neu.

Das ist durch ständiges Wiederholen und Eintrainieren des neuen Verhaltens möglich. Bestärken Sie sich und sprechen Sie sich Mut zu.

7. Holen Sie sich Unterstützung.

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen Kraft geben und Mut machen.

8. Holen Sie sich Feedback.

Beobachten Sie Ihr neues Verhalten. Fragen Sie Personen, die es gut mit Ihnen meinen, was diese beobachten.

9. Ändern Sie Ihr Verhalten bis zum gewünschte Ergebnis.

Denken Sie an Ihre Vereinbarung. Fragen Sie sich, woran Sie noch etwas verändern können.

10. Belohnen Sie sich.