



Dieses Workbook

„Abschied von unerwünschten Gewohnheiten“

wird bearbeitet von:

Name:

Thema:

Start:

Ende:



ÜBER DIE AUTORIN

Mein Name ist **Fiola Kroschewski** und ich lebe und arbeite in Bielefeld. Mein beruflicher Weg führt mich durch naturwissenschaftliche, wirtschaftliche und beratende Tätigkeiten. In den vergangenen Jahren habe ich meinen Schwerpunkt auf Coaching, existenzanalytisches Coaching und Yoga gelegt.

Die zunehmende Komplexität unserer Arbeits- und Lebenswelt hat mich dazu inspiriert, Workbooks zu entwickeln, die Menschen im Alltag begleiten und ihnen helfen, wieder ins Handeln zu kommen.

Dieses Workbook soll dich dabei unterstützen, dein Selbstsein zu stärken und bewusste Veränderungen einzuleiten.

Kontakt: fiola.kroschewski@gmail.com



BIST DU DIR SICHER?

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Workbook, das Dich dabei unterstützen soll, Dich von Deinen Dir unliebsam gewordenen Gewohnheiten zu verabschieden.

Wer kennt sie nicht: die guten Vorsätze, keine Süßigkeiten mehr zu essen, den Medienkonsum zu begrenzen oder das Rauchen aufzugeben. Die ersten Tage bist Du voller Elan dabei – Süßes ist tabu, gesunde Lebensmittel bestimmen Deinen Alltag, und das Ziel, abzunehmen oder Dich körperlich besser zu fühlen, ist klar vor Augen.

Doch schon nach kurzer Zeit meldet sich Dein Unterbewusstsein. Es flüstert Dir zu, wie schön es wäre, Deinem Verlangen nachzugeben, dass Du ja gar nicht so viel Süßes gegessen hast und jederzeit aufhören könntest. Und dieser eine Schokoriegel sei nun wirklich nicht schlimm.

Die geteerte, vielbefahrene Straße der Gewohnheit wirkt immer einladender, während die Buckelpiste der Veränderung zunehmend an Attraktivität verliert – und Schwupps liegt wieder Süßes im Einkaufskorb, in Deiner Wohnung, in Deinem Mund. Das Spiel beginnt von vorn.

Möchtest Du Deine Gewohnheiten ernsthaft hinterfragen und einen Weg finden, der Dich dabei unterstützt, aus diesem Kreislauf auszusteigen?

Wenn ja, kannst Du dieses Workbook nutzen. Es soll Dir auf Deinem Weg eine hilfreiche Begleitung sein.

Sei Dir allerdings bewusst, dass es keinen bequemen Königsweg gibt, bei dem nur das richtige Mindset, eine passende Meditation oder ein Empowerment reichen, um Dich „in Deine Kraft“ zu bringen. Diese Methoden können Dich unterstützen; im Kern geht es jedoch darum, alte Gewohnheiten zu durchbrechen, Dich immer wieder zu hinterfragen und Dich auf das auszurichten, was Du erreichen und als neue Gewohnheit in Deinem Leben etablieren möchtest.

Veränderungen geschehen nicht „mal eben“. Sie erfordern Ausdauer und Frusttoleranz, denn Rückfälle in alte Muster können jederzeit auftreten. Wenn Du verstehen möchtest, warum Du Deine bisherige Gewohnheit beibehalten hast, und Dich neu ausrichten willst, ist das kein Spaziergang, sondern eine intensive und anhaltende Auseinandersetzung mit Dir selbst. Hier bist Du voll und ganz gefragt.

Wie sollte es auch anders funktionieren? Was Du Dir über lange Zeit angewöhnt hast, ist in Dein Unterbewusstsein übergegangen. Du überlegst nicht jedes Mal bewusst, ob Du Deiner unliebsamen Gewohnheit nachgehen willst – sie passiert Dir in bestimmten Situationen einfach. Wenn Du sie verändern möchtest, braucht es Energie, um ihre Mechanismen und Verlockungen frühzeitig zu erkennen und dauerhaft loszulassen oder einen neuen Umgang damit zu finden.

Doch sei beruhigt: Mit jedem Tag, an dem Du Dich mit Deiner Gewohnheit auseinandersetzt und Dir selbst eine Alternative anbietest, wird es leichter.

Dieses Workbook ist so konzipiert, dass Du Dich intensiv mit Dir und Deinen Gewohnheiten – oder der einen Gewohnheit, die Du verändern oder beenden möchtest – auseinandersetzt.

Bevor Du beginnst, ist es sinnvoll, Dir selbst noch einmal klarzumachen, ob Du die Veränderung wirklich einläuten willst. Beantworte Dir dazu die folgenden Fragen:



Welche Gewohnheit möchtest Du ändern? Benenne Deine Gewohnheit klar und deutlich, damit Du ihr auf Augenhöhe begegnest:

.....

.....

.....

.....

.....

Warum hast Du den Wunsch Deine Gewohnheit zu verändern? Was an Deiner Gewohnheit stört Dich oder beeinträchtigt Dich sogar in Deiner Lebensführung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn Du Dir nun sicher bist, dass Du Deine Gewohnheit verändern/beenden möchtest, dann freue ich mich, Dich mit den hier aufgeführten Fragestellungen und theoretischem Input zu begleiten.

Viel Erfolg und Freude auf Deinem Weg!



ZU MEINER PERSON

Mein Name ist **Fiola Kroschewski**. Ich lebe und arbeite in **Bielefeld**. Da mich beruflich immer wieder neue Themen fasziniert haben, habe ich im Laufe meines Werdegangs verschiedene Aus- und Fortbildungen absolviert – sowohl im naturwissenschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich als auch in **Coaching, existenzanalytischer Beratung** und **Yoga**.

In den vergangenen Jahren habe ich erlebt, wie sehr die zunehmende Komplexität unserer Arbeitswelt und unseres Privatlebens dazu führt, dass wir häufiger **reagieren**, statt bewusst zu **handeln**. Daraus ist die Idee entstanden, **Workbooks** zu entwickeln, die Dich im Alltag begleiten und die Du in Deinem eigenen Tempo bearbeiten kannst.

Dieses Workbook unterstützt Dich dabei, Dich von Gewohnheiten zu verabschieden, die Dir nicht guttun oder die Du verändern möchtest. Mein Ziel ist es, Dir ein Werkzeug an die Hand zu geben, das Dich in Deine **Bewusstheit** führt und Dir ermöglicht, Veränderungen aktiv zu gestalten.

Da die Arbeit mit dem Workbook Themen berühren kann, die bisher vielleicht nur im Unterbewussten präsent waren, kann es hilfreich sein, ein Gegenüber zum Austausch zu haben. Wenn Du möchtest, begleite ich Dich gerne bei der Bearbeitung – online oder persönlich, je nachdem, wo Du lebst.

Mehr Informationen findest Du auf meiner Webseite: **fiolakroschewski.de** Für Rückmeldungen, Anregungen oder Themenwünsche kannst Du mich jederzeit kontaktieren:
fiola.kroschewski@gmail.com

Ich freue mich auf Deine Erfahrungen und Impulse.



ABSCHIED VON UNERWÜNSCHTEN GEWOHNHEITEN

Vieles von dem, was wir tagsüber machen führen wir unterbewusst aus. Das ist einer der Gründe, warum es so schwer ist, Gewohnheiten zu verändern, selbst wenn wir diese gar nicht (mehr?) so sehr schätzen.

Ein weiterer Grund ist, dass selbst die aus heutiger Sicht betrachteten schlechten Gewohnheiten ihren Ursprung in guten Absichten haben und in dem Wunsch Herausforderungen des Lebens begegnen zu können. Mache Dir das einmal bewusst.

Noch ein Grund, warum es so schwer ist, sich von unliebsam gewordenen Gewohnheiten zu lösen ist, dass die Gewohnheiten sich mit Dir verbunden haben und dazu beigetragen, dass Du bist wer Du bist. Wenn Du Deine Gewohnheiten loslassen möchtest, gibst Du einen Teil von Dir auf bzw. transformierst diesen. Das führt zu einem neuen Selbstverständnis für Dich.

Das Gute ist, wenn Du einmal auf dem Weg bist und Deine Gewohnheiten hinterfragst, dann wirst Du für Dich in eine neue Achtsamkeit kommen. Du wirst Dich Dir selbst gegenüber öffnen.

Das Anstrengende ist, sobald Du anfängst Deine Gewohnheiten zu hinterfragen und für Dich einen neuen Weg zu beschreiten, wirst Du Dir immer wieder neue Aufgaben suchen, damit Du Dein eigenes Leben lebst und neuen Gewohnheiten Platz machst, die Dir persönlich wertvoll sind und Dich in Deine Kraft bringen.

Es ist ein Abenteuer, sich selbst näher zu kommen.

Bist Du dabei?

Willst Du die geteerten Straßen der Gewohnheit verlassen und Dich auf Deinen eigenen Weg machen?

Bist Du bereit, die Verantwortung für Dich und Dein Leben zu übernehmen?

Finde es heraus!

Dieses Workbook soll Dich bei der Bewusstwerdung und Änderung Deiner Gewohnheiten unterstützen.



AUFBAU DES WORKBOOKS

Dieses Workbook ist in mehrere Kapitel gegliedert. Du findest darin **Reflexionsfragen**, die Du für Dich beantwortest, sowie **Textfelder**, die Dir theoretischen Input oder zusätzliche Erläuterungen geben.

Im ersten Kapitel **„Abhängigkeit erkennen“** setzt Du Dich mit dem Unterschied zwischen einer schlechten Gewohnheit und einer Abhängigkeit auseinander. So kannst Du einschätzen, ob Du Deinen Weg allein oder mit professioneller Unterstützung gehen möchtest.

Im zweiten Kapitel **„Worum geht es Dir bei Deiner Gewohnheit?“** erforschst Du die Mechanismen Deiner Gewohnheit: Wie zeigt sie sich? Wie fühlt sie sich an? In welchem Kontakt stehst Du zu ihr?

Im Abschnitt **„Nimm Deine Gewohnheit und ihre Muster in den Blick“** vertiefst Du diesen Prozess. Du erkennst Deine inneren Muster und entwickelst eigene Gegenmaßnahmen. Lies Deine positiven Verstärkungen regelmäßig – sie unterstützen Dich in Deinem Handeln.

Anschließend richtest Du Deinen Blick auf **„gute und schlechte Tage“**. Was macht gute Tage aus? Wie kannst Du sie stärken? Und wie kannst Du Dich auf herausfordernde Tage vorbereiten? Der bewusste Vergleich hilft Dir, Deine Entwicklung zu verstehen.

Zum Abschluss widmen wir uns dem Thema **„Zeit“**. Veränderungen brauchen Dein persönliches Tempo. Setz Dich nicht unter Druck – Du bist die Expertin bzw. der Experte für Deine eigenen Antworten und Deinen Weg.



ABHÄNGIGKEIT ERKENNEN

Exkurs Abhängigkeit

*Dieses Workbook ist **keine** Therapiealternative, sondern stellt eine Begleitung bei dem Abschied von hartnäckigen Gewohnheiten dar!*

Daher ist es wichtig, dass wir über das Thema Abhängigkeit reden. Abhängigkeiten sind komplexe und chronische Gesundheitsprobleme, die auftreten, wenn Personen eine zwanghafte und schädliche Abhängigkeit von einer oder mehreren Substanz/en oder einem Verhalten entwickeln.

Beispiele für substanzgebundene Abhängigkeiten sind bspw. Nikotin-, Alkohol-, Drogen-, Esssucht. Neben einer psychischen Abhängigkeit kommt es bei einigen dieser Abhängigkeiten zu körperlichen Symptomen und Entzugserscheinungen, die dringend professionelle Begleitung erfordern.

Beispiele für nicht substanzgebundene Abhängigkeiten, die in der Regel impulsiv und im zunehmenden Maße unkontrollierbar ausgelebt werden, sind Medienkonsum, Arbeitssucht, Sportsucht, Kaufsucht, etc.

Die Behandlung von Sucht erfordert oft einen ganzheitlichen Ansatz, der medizinische, psychologische und soziale Interventionen umfasst. Die Therapie kann Verhaltenstherapie, Medikamente, Selbsthilfegruppen und andere Maßnahmen zur Unterstützung der Genesung einschließen.

Hol Dir professionelle Hilfe, wenn Du merkst, dass Dein Leidensdruck schon sehr hoch ist, und/oder dass Du den Weg alleine nicht raus findest.

Du musst nicht alles alleine bewältigen!

Es gibt noch mehr Menschen, die ähnliche Themen und Herausforderungen haben.

In einer professionell begleiteten Gruppe kann es einfacher werden und mit zusätzlicher Einzelberatung erhältst Du den notwendigen Rahmen, der Dich die gewünschte Veränderung gezielt und ernsthaft angehen lässt



Frag Dich einmal, ob Du dich noch in einer Gewohnheit oder eher schon in einer Abhängigkeit befindest. Es gibt mehrere Schlüsselfaktoren, die eine Abhängigkeit kennzeichnen.

Im ersten Schritt ist es wichtig, dass Du für Deine Fragestellung überprüfst, ob etwas davon für Dich zutrifft. Je häufiger Du den Fragen zustimmst, umso ernster solltest Du deine Gewohnheiten überprüfen bzw. einer möglichen Abhängigkeit entgegentreten. Vor allem dann, wenn Du einen (stetig wachsenden) Leidensdruck verspürst.

Von welcher Gewohnheit willst Du Dich verabschieden? Benenne Deine Gewohnheit

.....

Zwanghaftes Verlangen:

Hast Du ein starkes, wiederkehrendes Verlangen unabhängig von negativen Konsequenzen?

Ja

Nein

Verlust der Kontrolle:

Hast Du Schwierigkeiten, Dein Verlangen zu kontrollieren und kannst Du nicht aufhören, selbst wenn Du dies möchtest?

Ja

Nein

Toleranzentwicklung:

Brauchst Du immer mehr von (hier Deine Gewohnheit eintragen) um die gleiche Wirkung zu erzielen?

Ja

Nein

Entzugserscheinungen:

Führt der Verzicht zu unangenehmen körperlichen oder psychischen Symptomen, die Du selbst als Entzugserscheinung bezeichnen würdest?

Ja

Nein

Beeinträchtigung des Alltagslebens:

Wird Dein Alltagsleben beeinträchtigt? Meidest bzw. suchst Du bspw. Situationen, Menschen, Anlässe?

Ja

Nein



Sei ehrlich zu Dir selbst

Ein erster Schritt ist die Selbsterkenntnis und dass Du bei der Beantwortung der Fragen ehrlich zu Dir bist.

Wenn Du zu dem stehst, was Dich gerade beschäftigt, wenn Du anerkennen kannst, dass es Dir schwer fällt bestimmte Dinge zu unterlassen, hast Du schon einen Teilerfolg erzielt, da Du Dich vor Dir selber nicht mehr verstecken musst.

Du kannst Deine Energie, die durch dieses Anerkenntnis frei wird, nutzen, um mit Dir selber einen guten Umgang bei der Veränderung zu etablieren.

Wenn Du nicht mehr gegen Dich arbeitest, hast Du Dich selbst auf Deine eigene Seite gezogen.

Werde Dir gewahr, dass der Schlüssel und die Verantwortung zur Beendigung von Gewohnheiten in Dir liegt.

Du kannst Dich gerne immer wieder mit anderen Menschen zu Deinem Thema austauschen; berücksichtige dabei aber, dass jeder gute oder gutgemeinte Rat von anderen Personen Dich nur erreicht, wenn er auf Dich und Deine Situation zutrifft.

Werde Dir Deiner Handlungen bewusst und stehe ehrlich zu dem, was Dich beschäftigt.



WORUM GEHT ES DIR BEI DEINER GEWOHNHEIT?

Nun warst Du Dir gegenüber sehr ehrlich und hast eine Einschätzung für Dich getroffen, wie sehr Deine Gewohnheit Dich beschäftigt oder im Griff hat. Lass uns den nächsten Schritt gehen.

Gewinne Klarheit über Deine Gewohnheit. Schreib auf, was Dich bewegt. Mach Dir klar, wovon Du trotz Deiner Vorsätze nur schwer Abstand nehmen kannst.

Konkretisiere Dein Thema. Wenn es mehrere sind, dann priorisiere diese und gehe erst einmal nur das erste Thema an. Überfordere Dich nicht:

- 1.).....
- 2.).....
- 3.).....
- 4.).....
- 5.).....
- 6.).....

Weißt Du warum Du Deiner Gewohnheit regelmäßig nachgibst? Schreib Gründe auf, die Dich immer wieder davon überzeugen, das alte Verhalten beizubehalten (z.B. es ist so einfach, es hält mich von etwas anderem ab). Beschreibe die Gründe konkret:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was bewegt Dich, wenn Du Deiner Gewohnheit nachgibst? Was sind die Auslöser (z.B. Stress, Langeweile, innere Unruhe, Gefühl der Leere, körperliches Verlangen). Schreib diese Auslöser auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Warum fühlst Du Dich der Gewohnheit teilweise ausgeliefert und gleichzeitig – zumindest kurzzeitig – erleichtert, wenn Du ihr nachgibst? Schreibe auf, wie sich der Moment der Erleichterung anfühlt, nachdem Deine Gewohnheit gesiegt hat und Du dieser nachgibst

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie fühlt es sich an, wenn die erste Erleichterung abgeebbt ist? Welches Gefühl oder welche Gefühle stellen sich dann ein (z.B. Bedauern, Ärger)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du Ideen wie Du Deiner Gewohnheit entgegenstehen kannst, kurz bevor Du nachgibst(z.B. an die frische Luft gehen, bewusst Atmen, sich in das Gefühl nach der ersten Erleichterung einfinden)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Achtsamkeit und Rücksicht mit Dir selbst

Ein wesentlicher Punkt bei Veränderungen ist; nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor!

Überfordere Dich nicht, sondern sei achtsam und rücksichtsvoll mit Dir selbst. Sei Dir Deine beste Freundin/Dein bester Freund.

Habe Geduld mit Dir und Deinen Schritten. Wenn mal etwas nicht klappt, dann erkenne es an.

Veränderungen sind kein Sprint sondern ein Marathon!

Du hast lange Zeit mit Deiner Gewohnheit verbracht und Du hast sie genährt, indem Du sie immer wieder ausgeführt hast. Erlaube Dir anzuerkennen, dass es nicht einfach ist eine Veränderung herbeizuführen.

Wenn Du Deiner alten Gewohnheit nachgeben musst, da Du für Dich keine Alternativen siehst, dann mache das mit Deinem Einverständnis. Erkenne an, dass Du gerade jetzt im Moment das alte Muster benötigst.

Gewinne Deine Freiheit zurück, indem Du Dir in den schwierigen Momenten das alte Verhalten ausnahmsweise gestattest, ohne Dich dafür hinterher noch schlechter zu fühlen!

Achte darauf, dass dieses Einverständnis nur selten und mit Deiner vollen Zustimmung von Dir selbst eingeholt wird. Das macht es Deiner Gewohnheit schwerer, sich einfach so über Dich hinwegzuheben.



NIMM DEINE GEWOHNHEIT UND DIE IHR INNE LIEGENDEN MUSTER IN DEN BLICK

Bist Du Dir etwas klarer geworden bzgl. Deiner Gewohnheit. Möchtest Du nun für Dich herausfinden, welche Funktion diese Gewohnheit für Dich hat? Willst Du Dir Gedanken zu dem Wert und zu der Wertlosigkeit Deiner Gewohnheit machen? Finde für Dich heraus, warum diese Gewohnheit und das Nachgeben Dich daran hindern will, Dir gerecht zu werden.

Was ist die Funktion dieser Verhaltensweise (z.B.: Trost, Ablenkung)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wofür soll sie Dich evtl. sogar schützen (z.B. Vermeidung innerer und äußerer Konflikte)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Womit möchtest Du Dich nicht auseinandersetzen, wenn Du der Gewohnheit nachgehst (z.B. keine Veränderung einläuten wollen, Bequemlichkeit)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was gewinnst Du, wenn Du Deiner Gewohnheit nachgibst (z.B. kurzzeitige innere Ruhe, Bestätigung)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was verlierst Du, wenn Du Deinem Verlangen nachgibst (z.B. Mut, Selbstvertrauen, etc.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was können Alternativen zu der Gewohnheit sein, die Dir als Person gerecht werden (z.B: Spaziergänge, Sport)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was bringt Dich von Deinem Erleben, diesem unbedingten Haben-Wollen, weg? Wie kannst Du Dich ablenken?

.....

.....

.....

.....



Wie kannst Du Dich belohnen, nachdem Du Deiner Gewohnheit widerstanden hast?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sinn und Nutzen der Gewohnheit

Nichts in Deinem Leben machst Du einfach nur so.

Alles was Du tust, hat auch eine Begründung und mit Beginn der Gewohnheit sicherlich auch eine Berechtigung, da es Dich vor Herausforderungen geschützt hat und zu Deinem Ventil geworden ist.

Frage Dich einmal, ob Dein Verhalten heute noch für Dich angemessen ist.

Wenn Du das mit einem klaren Nein beantworten kannst, dann freue Dich auf den Prozess der Veränderung und das Neue was kommen wird.

Werde Dir selbst gerecht!



Positive Verstärkungen

Du hast Dir nun klar gemacht, welche Funktionen und Muster Deine Gewohnheit hat und ob Du sie heute noch benötigst, um Dir gerecht zu werden. Damit Du neue Wege für Dich gehen kannst, schreibe Deine positiven Verstärkungen auf und gehe noch tiefer in das gute Gefühl, dass Du nicht Dir selbst ausgeliefert bist.

Schreib auf was Dir gut tut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schreib auf, wie es sich anfühlt, wenn Du Dich selber davon überzeugt hast, dass Du Dir widerstehen kannst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schreib auf, wie sich die Freiheit anfühlt sich selber zu widerstehen und die Handlungsfähigkeit wieder zu erlangen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mache Dir bewusst, was Dir hilft Deinem inneren Drang zu widerstehen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Führe einen inneren Dialog und Schreibe Dir positive Glaubenssätze auf, die Dich stärken. Hier sind einige Beispiele:

„Ich muss mir nicht alles glauben, was ich mir selbst erzähle.“

„Das Verlangen geht vorbei und ich bin hinterher stärker als davor.“

„Ich bleibe am Ball, ich kann gut für mich Sorge tragen“

„Ich kann heute anders reagieren. Ich brauche diese Gewohnheit heute nicht mehr. Sie hat mir gut gedient, aber jetzt kann ich sie loslassen, da ich für mich was Neues entdecken und etablieren möchte.“

„Statt mich mit meiner Gewohnheit zu beschäftigen, mache ich jetzt das was mir Spaß macht!“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GUTE UND SCHLECHTE TAGE

Jede Veränderung ist von guten und schlechten Tagen, vom Gelingen und Scheitern begleitet. Siehe die Umstellung als Weg, der immer wieder auch mal wieder auf die geteerte Straße führt.

Bequemlichkeit und sich nicht mit sich selbst auseinandersetzen müssen, sind Bestandteile für den Beibehalt von Gewohnheiten.

Schreibe die guten Momente und auch die schlechten Momente auf. Versuche herauszufinden, warum Du Dich für oder gegen Dich entschieden hast.

Gute Tage:

Gab es Ereignisse des Tages,

- die dich belebt haben?

- die wertvolle Begegnungen ermöglicht haben?

- die Dich in Deinem Tun und Deinem Sein bestätigt haben?

- die Dich haben wohligh und geborgen fühlen lassen?



- die Dich haben erstarren lassen?

.....

.....

.....

.....

- die Dich überhaupt keinen Gedanken an Deine Gewohnheit verschwenden lassen haben?

.....

.....

.....

.....

Erstelle Dir einen „Gute Tage Kalender“.

Markiere Dir jedes gute Erlebnis des Tages in grüner Farbe! Jedes gute Erlebnis erhält einen Punkt.

Du kannst Dir mit der Tabelle visualisieren, wie viele positiven Ereignisse Deine Tage hatten. Die freien Felder kannst Du selbst mit eigenen Ereignissen füllen:

Ereignis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Belebende Ereignisse							
Wertvolle Begegnung							
Bestätigung erfahren							
Geborgenheit erlebt							
Stärkung erfahren							
Keine Gedanken an die alte Gewohnheit gehabt							



Schlechte Tage:

Gab es Ereignisse des Tages,

- die Dich herausgefordert haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- die Du nicht zu Deiner Zufriedenheit gelöst hast?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- die Dich frustriert haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bist Du Dir selber nicht gerecht geworden und hast Du Dich über Dich geärgert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Frage Dich, wofür das Nachgeben ein Ventil ist

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fokussiere Dich auf den Weg

Klammer Dich nicht so sehr an Dein Ziel und den Wunsch dieses zu erreichen.

Je mehr Du Dir das Erreichen Deines Ziels wünscht, umso mehr verlierst Du Deinen Weg aus dem Blick.

Mach Dir bewusst, Dein Ziel erreichst Du nur, indem Du Dich auf den Weg machst.

Du kannst es immer mit klarem Blick fokussieren; 99% der Arbeit und des inneren Dialogs, der inneren und äußeren Auseinandersetzung wirst Du aber auf Deinem Weg haben.

Der Weg zum Ziel begleitet Dich somit mehr.

Koste Deine Erfolge aus, nimm Dein Scheitern unter die Lupe.

Werde Dir gerecht und spüre jede neue Abzweigung, neue Ideen und das zusehends gute Gefühl, wenn Du merkst, dass der neue Weg der Richtige für Dich ist.



WAS UNTERSCHIEDET DIE GUTEN TAGE VON DEN SCHLECHTEN?

Wir sind es gewohnt die Risiken und Herausforderungen des Lebens viel näher zu betrachten und in den Blick zu nehmen, als das was uns leicht von der Hand geht. Somit schenken wir den schlechten Tagen mitunter mehr Aufmerksamkeit als den guten Tagen.

Warum ist das so?

Zum einen haben wir einen biologischen Instinkt, der uns gelehrt hat, dass Gefahren und Risiken ernst zu nehmen sind, da sie eine Bedrohung für unsere Existenz darstellen. Daher wird negativen Informationen mehr Beachtung geschenkt, damit wir uns darauf vorbereiten und diesen entgegentreten können. Somit dient es einem entsprechenden Selbstschutz. Wenn wir dem „Schlechten“ begegnen können, fühlen wir uns gestärkt. Wenn dann auch noch andere Menschen uns dabei zusehen bzw. mit uns dazu im Austausch sind, kann es einen Prestigegewinn mit sich bringen, wenn wir den „schlechten Tagen“ trotzen können.

Dies kann den Fokus nach und nach auf die schlechten Tage verschieben.

Die Betonung von Risiken und Herausforderungen im Leben ist nicht notwendigerweise negativ. Sie trägt dazu bei, dass Du Dich auf potenzielle Gefahren vorbereiten und Deine Fähigkeiten weiterentwickeln kannst.

Gleichzeitig ist es jedoch wichtig, auch positive Aspekte und leichtere Aufgaben im Leben zu schätzen, um ein Gleichgewicht zwischen Herausforderungen und Freuden zu finden. Somit ist es wichtig, dass Du Deine guten Tage wieder in Dein Bewusstsein holst.

Die Tage, an denen uns die Dinge leicht von der Hand gehen, die uns mit Freude erfüllen und die uns eine positive Lebenseinstellung geben, helfen uns auch den Abschied von den unliebsamen Gewohnheiten einfacher zu gestalten.

Acht Deine guten Tage! Habe diese fest im Blick!



Kannst Du für Dich erkennen, was die guten von den schlechten Tagen unterscheidet?

Schreibe auf, was die guten Tage so anders macht. Mach Dir die Unterschiede klar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kann Dir diese Erkenntnis helfen schlechte Tage zu integrieren, ohne Deiner Gewohnheit nachzugeben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es bereits morgens Indikatoren, die Dich wissen lassen, was das für ein Tag werden könnte?

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst Du für Dich die positiven Aspekte des Tages benennen, selbst wenn Du weißt, dass der Hauptteil des Tages anstrengend sein könnte?

.....

.....

.....

.....

.....



Wie beginnst Du Deinen Tag? Womit kannst Du gut in den Tag starten? Gönnst Du Dir Zeit für Deine Morgenroutine?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was tust Du für Dich? Schreibe auf, was Du tust, damit Du Dich gut fühlst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Versuch es mal mit Atemübungen

Wenn Du merkst, dass Dein Tag nicht gut beginnt, dann sei besonders achtsam für Dich.

Löse Dich von Deinen negativen Gedanken, indem Du Dich morgens auf Deinen Atem konzentrierst.

Atme tief ein, atme tief aus und spüre Deine innere Kraft.

Versuche, Deine gedanklichen Kreisläufe loszulassen und das Karussell zu stoppen.

Schaue Dir Videos aus dem Internet zu Atemübungen an, falls Du für Dich wenig Ideen hast.

Lasse Dich von Anderen leiten und ablenken, bis Du mehr Ruhe in Dir spürst.

Nutze die Fülle an Angeboten und gönne Dir die Zeit für Dich.

Stehe morgens 15 Minuten eher auf, um diese Routine zu etablieren!



ZEIT

Nimm Dir Zeit, Deine Gewohnheit zu verändern und versuche nicht, Dich zu sehr unter Druck zu setzen.

Wenn Du gegen Dich arbeitest, wird Deine Gewohnheit Dich viel eher im Griff behalten und sich immer wieder durchsetzen wollen, da Du von Dir selber abgelenkt wirst.

Sei geduldig und liebevoll mit Dir selbst. Wenn Du Deiner alten Gewohnheit nachgibst, dann sage Dir, dass Du das in diesem Moment aus vollem Bewusstsein und mit Deiner Zustimmung gemacht hast.

Aber nutze nicht jede Gelegenheit, die Dich im Alltag fordert, um Deiner alten Gewohnheit nachzugehen. Ohne Anstrengung und eine große Portion Willen wirst Du das Alte nicht loslassen.

Dein Körper, Dein Geist und Deine Psyche brauchen Zeit zur Umstellung.

Denke immer daran: Der Weg zu Deinem neuen Ziel nimmt die meiste Zeit in Anspruch. Fokussiere Dich daher nicht nur auf das Ziel.

Um ein gutes Gefühl zu erzeugen, kannst Du es für dich aber immer wieder visualisieren und Dir vorstellen, wie es wäre, wenn Du Dein Ziel bereits erreicht hast. Das ist ein guter Wegbegleiter.



Erstellt von:

Fiola Kroschewski

Rückfragen/Anregungen an:

fiola.kroschewski@gmail.com