



# Impuls Gewohnheitsänderung (I)

Willkommen zu deinem Gewohnheitsimpuls! Heute beschäftigen wir uns mit einer effektiven Methode, um gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren: Habit Stacking. Diese Technik basiert auf der Idee, bestehende Gewohnheiten als Anker zu nutzen, um neue, gesunde Verhaltensweisen hinzuzufügen. So kannst du deine Routine einfach erweitern, ohne dass es sich anstrengend anfühlt. Lass uns gemeinsam entdecken, wie du Habit Stacking nutzen kannst, um positive Veränderungen zu bewirken.

Habit Stacking bedeutet, eine neue Gewohnheit direkt nach einer bereits bestehenden Gewohnheit einzuführen. Indem du deine neue Gewohnheit mit einer vertrauten verknüpfst, machst du es einfacher, sie zu implementieren und aufrechtzuerhalten.

## Schritte zum Habit Stacking

### 1. Identifiziere bestehende Gewohnheiten

- Impuls: Denke über deine täglichen Routinen nach und schreibe eine Liste der Gewohnheiten, die du bereits regelmäßig ausführst. Das könnten Dinge wie Zähneputzen, Kaffeetrinken oder das Aufstehen aus dem Bett sein.
- Übung: Notiere mindestens drei Gewohnheiten, die du täglich praktizierst.



## Impuls Gewohnheitsänderung (II)

### 2. Wähle eine neue Gewohnheit aus

- Impuls: Überlege dir eine gesunde Gewohnheit, die du gerne in deinen Alltag integrieren möchtest. Dies könnte z.B. das Trinken von Wasser, das Machen von Dehnübungen oder das Lesen eines Buches sein.
- Übung: Schreibe die gesunde Gewohnheit auf, die du hinzufügen möchtest.

### 3. Verknüpfe die Gewohnheiten

- Impuls: Finde eine bestehende Gewohnheit, die als Anker für deine neue Gewohnheit dient. Formuliere den Satz: „Nach [bestehende Gewohnheit] werde ich [neue Gewohnheit] machen.“ Zum Beispiel: „Nach dem Zähneputzen werde ich ein Glas Wasser trinken.“
- Übung: Schreibe deinen Satz auf und mache ihn so konkret wie möglich.

### 4. Beginne mit kleinen Schritten

- Impuls: Starte mit einer überschaubaren Anzahl an Habit Stacks, um Überforderung zu vermeiden. Du kannst später immer mehr hinzufügen.
- Übung: Wähle einen Habit Stack aus deiner Liste und setze ihn in den nächsten Tagen um. Dokumentiere, wie es dir dabei geht.



## Impuls Gewohnheitsänderung (III)

### 5. Belohne dich

- Impuls: Überlege dir eine kleine Belohnung für dich, wenn du deine neuen Gewohnheiten erfolgreich umsetzt. Dies kann dir helfen, motiviert zu bleiben.
- Übung: Schreibe auf, wie du dich für deine Erfolge belohnen möchtest.

Nimm dir einige Minuten Zeit, um über die Übungen nachzudenken und deine Antworten niederzuschreiben. Indem du Habit Stacking anwendest, kannst du gesunde Gewohnheiten ganz einfach in deinen Alltag integrieren und nachhaltig umsetzen.

Denke daran, dass der Schlüssel zum Erfolg in der Kontinuität liegt. Kleine, konsequente Schritte führen zu großen Veränderungen. Viel Erfolg beim Implementieren deiner neuen Gewohnheiten!