



Reflexion über deine Gewohnheiten

Ziele sind gut, um eine Richtung einzuschlagen. Die täglichen Gewohnheiten schaffen den notwendigen Fortschritt. Der ultimative Zweck von Gewohnheiten ist es, Herausforderungen des Lebens mit so wenig Aufwand wie möglich zu meistern. Gute Gewohnheiten geben dir somit mehr Raum und Energie für das Erreichen deiner Ziele und Ausschöpfen deiner Potentiale.

Viele Menschen überschätzen heute die Bedeutung eines Lebensereignisses in Bezug auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung, wie z.B. eine Beförderung. Den Wert kleinerer Lebensereignisse und Verbesserungen im Alltag werden wiederum unterschätzt, wie z.B. gesundes Essen. Zu oft glauben wir daran, dass Erfolg ein massives Handeln erfordert und schieben mit dieser Entschuldigung die Veränderung unserer Gewohnheiten auf. Kleine Veränderungen werden dagegen belächelt oder sogar abgelehnt, weil ihre Wirkung nicht sofort ersichtlich ist.

Ich lade dich von Herzen ein, dir bewusst zu machen, welche Gewohnheiten du hast und welche Auswirkungen sie auf dein Leben haben. Mach dir anschließend bewusst, wie du dich fühlst, jetzt wo dir deine Gewohnheiten bewusst sind. Versuche so konkret wie möglich deine Gefühle zu beschreiben und achte dabei auch auf deine Körperwahrnehmung.

Der folgende Beobachtungsbogen unterstützt dich dabei, deine Notizen festzuhalten. Nimm dir ausreichend Zeit und sei geduldig mit dir, wenn es dir nicht sofort gelingt. Es darf sich alles in deinem Tempo entwickeln, achte bewusst auf deinen Tag. Sicher wirst du von Tag zu Tag mehr Gewohnheiten von dir erkennen.

Im nächsten Kapitel stärken wir die Selbstbeeinflussung deiner hinderlichen Gewohnheiten. Bring deine Notizen ins nächste Modul mit.





Beobachtungsbogen

Welche Gewohnheit(en) habe ich? Was ist das für eine Situation / Was sind das für Situationen?

Welche Verhaltensweisen sind daran angeknüpft?

Was passiert dabei auf der körperlichen Ebene?

Welche Auswirkung hat es für diese Situation ...

- ... auf andere Menschen?

- ... auf mich selbst?

Ist das hinderlich oder förderlich?

Bin ich bereit meine Gewohnheiten anzupassen, sodass sie mich fördern und fordern, statt hindern?
