

# Die 4 Prinzipien um deine Gewohnheiten zu ändern

---



- 1. Eine Veränderung auf einmal.** Nur Eine. Versuche nicht mehrere Gewohnheiten gleichzeitig zu verändern. Deinem Gehirn fällt es schwer Routinen dauerhaft zu ändern. Es liebt den Alltagstrott, da es dabei auf Sparflamme läuft und Energie spart. Versuchst du mehr als eine Gewohnheit auf einmal zu ändern brennst du sehr schnell aus und bist überfordert.
- 2. Gehe kleine Schritte.** Versuche nicht eine ganze Stunde joggen zu gehen, wenn du nicht in Form bist. Fange klein an, laufe 5 Minuten um den Block. Du kannst kleine Veränderungen leichter durchhalten und besser umsetzen. Außerdem erlangst du durch sie „kleine Siege“ und bist motivierter.
- 3. Genieße die Veränderung.** Wenn du die Veränderung nicht genießt, ist sie es auch nicht wert umgesetzt zu werden. Habe Spaß dabei.
- 4. Bleib dran!** Falls du scheiterst finde heraus woran es liegt. Verbessere deine Herangehensweise und probiere neue Methoden. Sei flexibel, offen für Neues und vor allem: Verurteile dich nicht, falls du etwas nicht schaffst. Sieh Fehlschläge als eine Möglichkeit um daraus zu lernen!