



1. Situationsbeschreibung

Was ist dein Wunsch oder deine Motivation, um folgende Aktivität auszuführen? Beschreibe diese und die Aktivität, an der du arbeiten möchtest.

2. Selbstbeobachtung

Welche Mittel wählst du, um das Ziel zu erreichen? Wie gehst du mit dir selbst um?

Körper:

Gedanken:

Emotionen:

=> Dies ist dein unbewusster alter Plan, um die Aktivität auszuführen.

3. Entscheide, welche Gewohnheiten du unterbinden möchtest

=> Innehalten – wie möchtest du die Aktivität ausführen?

1. Wie bisher? 2. Wie bisher, mit mentalen Anweisungen? 3. Etwas völlig anderes?

4. Mentale Anweisungen – Gedanken für eine gute Körperkoordination

Trage hier die gedanklichen Anweisungen ein, die bei der Aktivität deiner Wahl angeboten werden. Wähle einen Satz aus.

Projiziere diese mentalen Anweisungen an die entsprechenden Körperbereiche und lasse nach diesen Gedanken deinen Körper folgen.

=> Dies ist dein bewusster neuer Plan, um die Aktivität auszuführen.

5. Komm ins Handeln, führe die Aktivität aus und beobachte dich erneut. Du kannst den Ablauf von 2.-5. mehrfach wiederholen. Wann immer du bemerkst, dass deine Gewohnheit aktiv werden möchte, halte bewusst inne und entscheide dich, wie du die Aktivität ausführen möchtest.