

Gewohnheits-Check

Worum geht's?

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten, weil es dabei am wenigsten Energie braucht. Daher finden wir uns, wenn wir etwas verändern wollen, meist schneller wieder im gewohnten Alltag wieder als uns lieb ist.

Ziel des Denkzeugs

Gewohnheiten im Alltag aufdecken und bewusst umlenken. Füllen Sie dazu die Tabellen aus:

Analyse hinderliche Gewohnheit	<p>1) Wie verhalte ich mich in Bezug auf mein Problem regelmäßig und blockiere mich selbst dabei?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>Bei mehreren hinderlichen Verhaltensgewohnheiten folgende Fragen jeweils wiederholen:</i></p> <p>2) Gibt es eine bestimmte Person, die dieses Verhalten/Gewohnheit dann in mir auslöst?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> ja, immer der/die Gleiche(n), nämlich _____</p> <p>b. <input type="checkbox"/> nein, es ist unterschiedlich, nämlich _____</p> <p>c. <input type="checkbox"/> nein niemand bzw. nur ich selbst</p> <p>3) Wo genau befinde ich mich, wenn ich mich immer wieder so verhalte?</p> <p>d. <input type="checkbox"/> immer in _____</p> <p>e. <input type="checkbox"/> ganz unterschiedlich</p> <p>4) Gibt es eine bestimmte Tageszeit, zu der ich mich so verhalte?</p> <p>f. <input type="checkbox"/> ja, immer um _____ Uhr</p> <p>g. <input type="checkbox"/> nein, das ist immer unterschiedlich</p> <p>5) Was passiert unmittelbar <i>vorher</i>?</p> <p>h. <input type="checkbox"/> immer wieder _____</p> <p>i. <input type="checkbox"/> ganz unterschiedlich</p> <p>6) Wie genau fühle ich mich dabei, wenn das Verhalten ausgelöst wird?</p> <p>j. <input type="checkbox"/> immer gleich _____</p> <p>k. <input type="checkbox"/> unterschiedlich</p> <p>Hinweis: Wenn Sie die Fragen 3 - 7 nicht sicher beantworten können, führen Sie mindestens eine Woche täglich Tagebuch, bis sie feststellen, ob es einen regelmäßigen Auslösereiz für Ihr Verhalten gibt. Beobachten Sie sich gut dabei und beantworten Sie jeden Tag die Fragen auf der nächsten Seite.</p>
--------------------------------	---

Gewohnheitstagebuch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<i>Wer hat das Verhalten ausgelöst?</i>							
<i>Wo war ich in dem Moment?</i>							
<i>Wie spät war es?</i>							
<i>Was geschah unmittelbar davor?</i>							
<i>Wie war mein emotionaler Zustand in dem Moment?</i>							

Lösung Gewohnheiten	<p>7) Folgendes ist der regelmäßige Auslösereiz meiner belastenden Verhaltensangewohnheit:</p> <p>_____</p> <p>8) So werde ich jetzt in Zukunft damit umgehen und entgegenwirken:</p> <p>Immer wenn _____,</p> <p>dann werde ich folgendes tun:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
----------------------------	--