

# Innere Motive verändern

---

Die IMA<sup>©</sup>

# Mit der Energiebilanz blockierende Motive aufdecken

**Wie viel kann ich  
im Alltag  
ausleben?**

**Wie sehr bin ich  
im Flow?**

**Wie sehr raubt es  
mir Energie?**



Die Übung findest Du im Learning Center unter der Rubrik „Denkzeuge® Coachingübungen“.

# Über den Gewohnheits-Check Verhalten ändern

**Motiv festlegen**

**Verhalten dahinter definieren**

**Auslösereiz herausarbeiten**

**Verhalten im Alltag beim  
Auslösereiz bewusst ändern**

Die Übung findest Du im Learning Center unter der Rubrik „Denkzeuge® Coachingübungen“.

**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:

<b>Analyse hinderliche Gewohnheit</b>	<p>1) Wie verhalte ich mich in Bezug auf mein Problem regelmäßig und blockiere mich selbst dabei?                  _____</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?                  a. <input type="checkbox"/> ja, immer der/die Gleiche(n), nämlich _____                  b. <input type="checkbox"/> nein, es ist unterschiedlich, nämlich _____                  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?                  d. <input type="checkbox"/> immer in _____                  e. <input type="checkbox"/> ganz unterschiedlich</p> <p>4) Gibt es eine bestimmte Tageszeit, zu der ich mich so verhalte?                  f. <input type="checkbox"/> ja, immer um _____ Uhr                  g. <input type="checkbox"/> nein, das ist immer unterschiedlich</p> <p>5) Was passiert unmittelbar vorher?                  h. <input type="checkbox"/> immer wieder _____                  i. <input type="checkbox"/> ganz unterschiedlich</p> <p>6) Wie genau fühle ich mich dabei, wenn das Verhalten ausgelöst wird?                  j. <input type="checkbox"/> immer gleich _____                  k. <input type="checkbox"/> unterschiedlich _____</p> <p><i>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.</i></p>
---------------------------------------	--