

Eigensteuerung & Gewohnheiten

Gewohnheiten sind der
Anker in stürmischen



Wie Gewohnheiten unser Leben beeinflussen

- Sie geben unserem Leben einen Rhythmus
- Sie geben uns Geborgenheit und Sicherheit

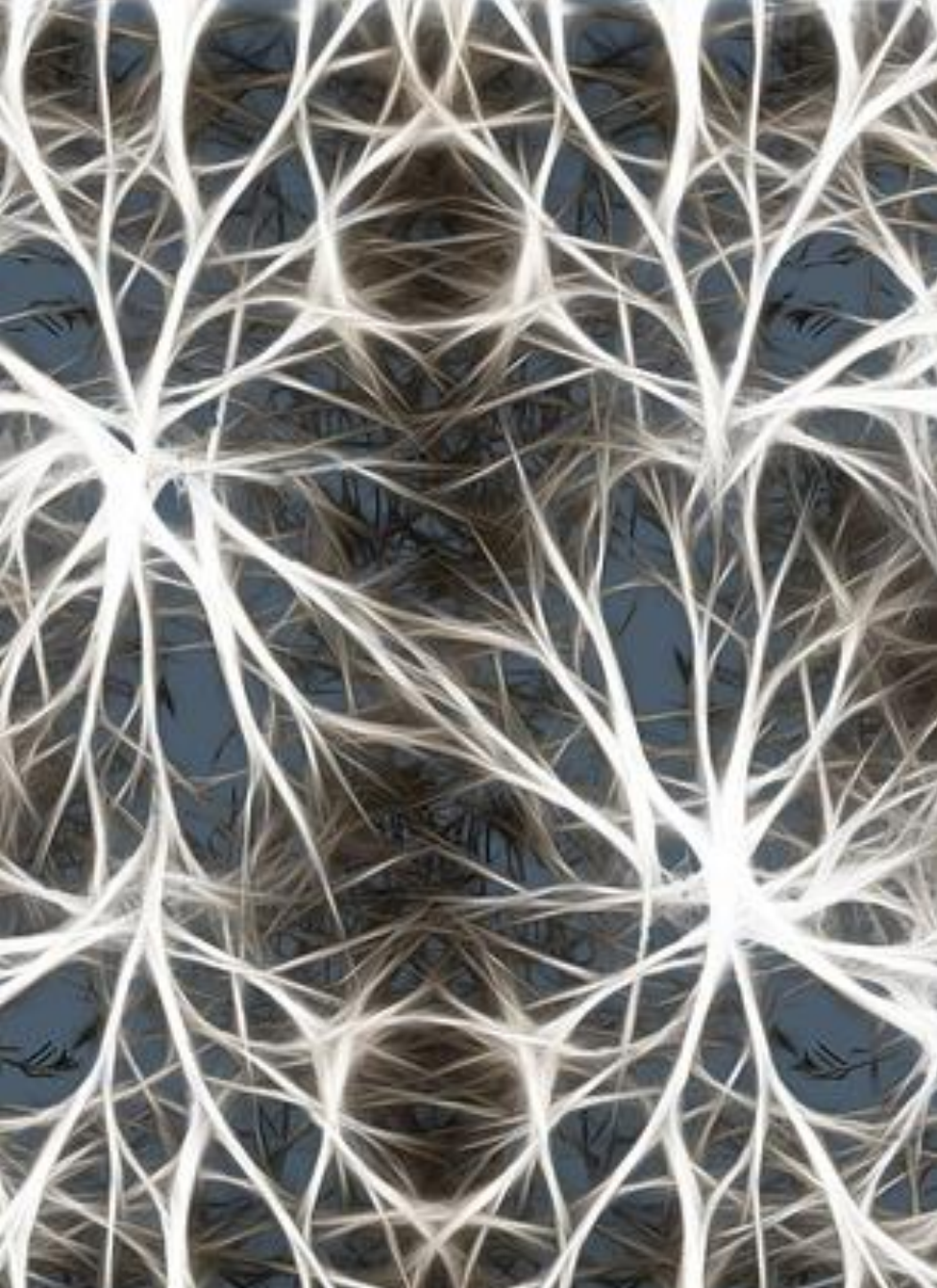
Wie Gewohnheiten unser Leben beeinflussen



SIE BESTIMMEN FAST 80 %
UNSERES ALLTAGS.



SIE WERDEN UNBEWUSST
DURCHGEFÜHRT



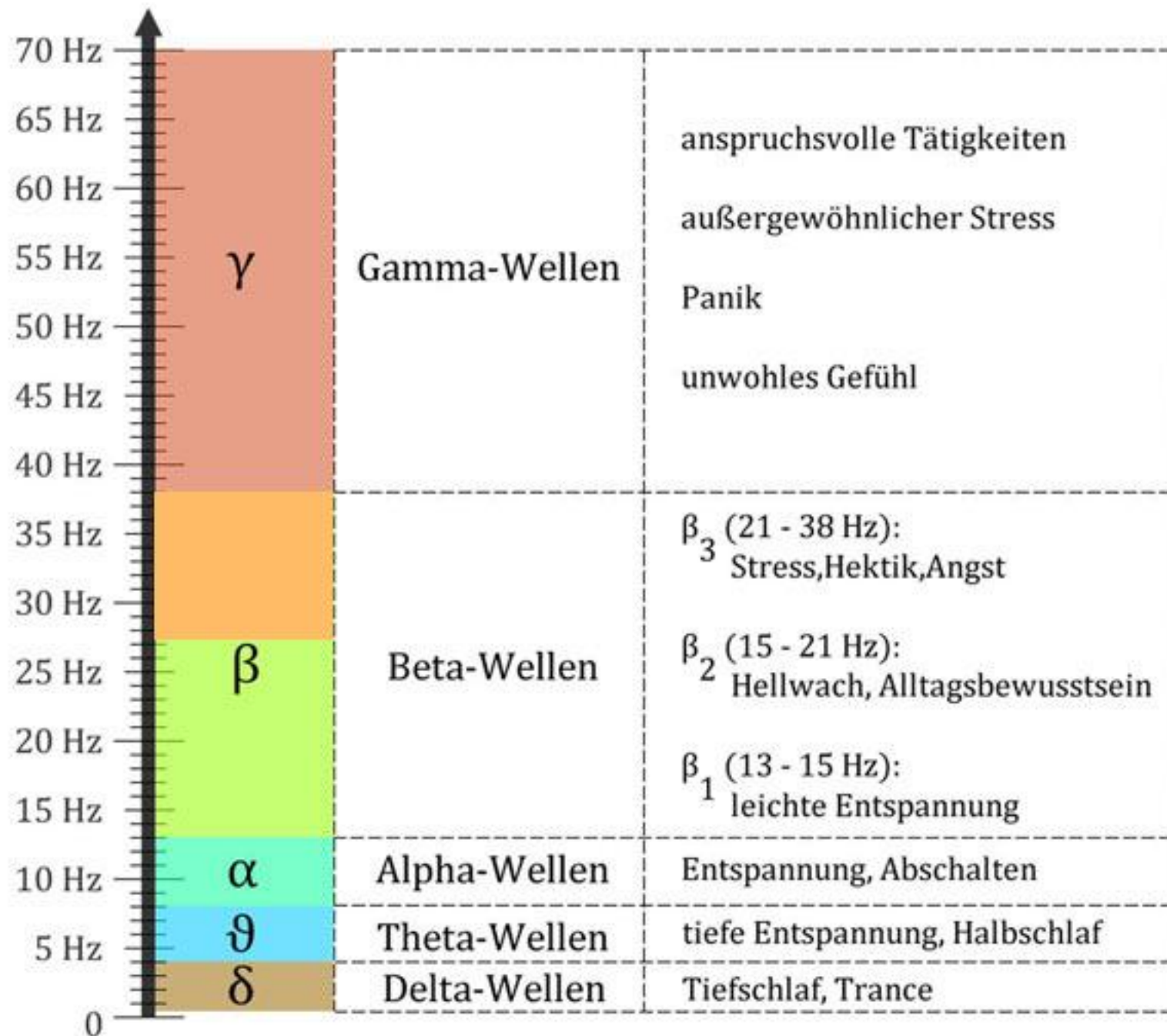
Wie Gewohnheiten unser Leben beeinflussen

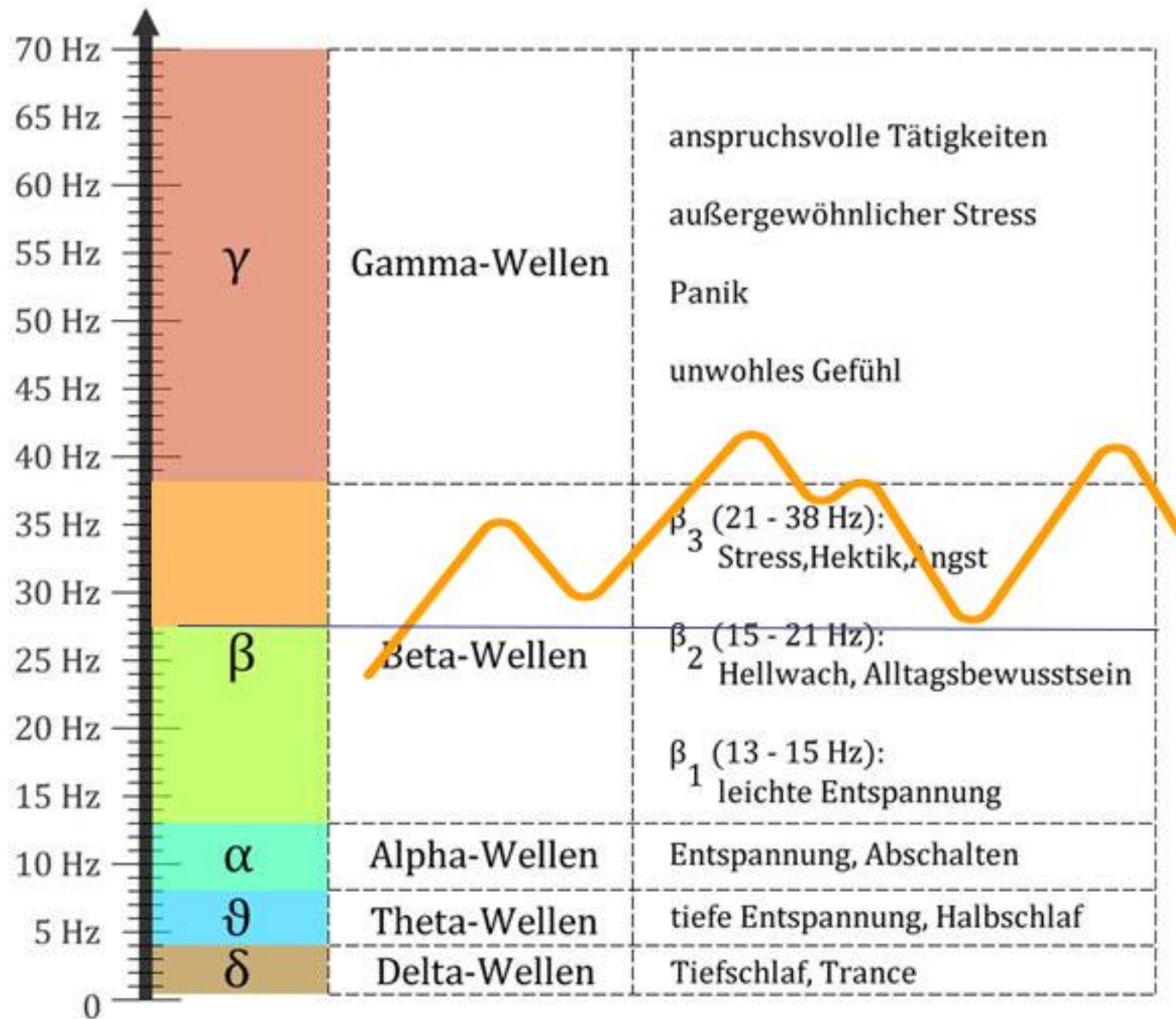
- Umso älter die Gewohnheit
- umso größer die neurale-Bahn
- umso schwieriger die Veränderung

In Stresssituationen greift
unser Hirn auf
Gewohnheiten zurück.

Jede Veränderung bzw.
neue Gewohnheit ist im
ersten Schritt schwierig
umzusetzen.

Doch ohne bewusste
Gegensteuerung bleiben
wir auf hohem
Stressniveau.

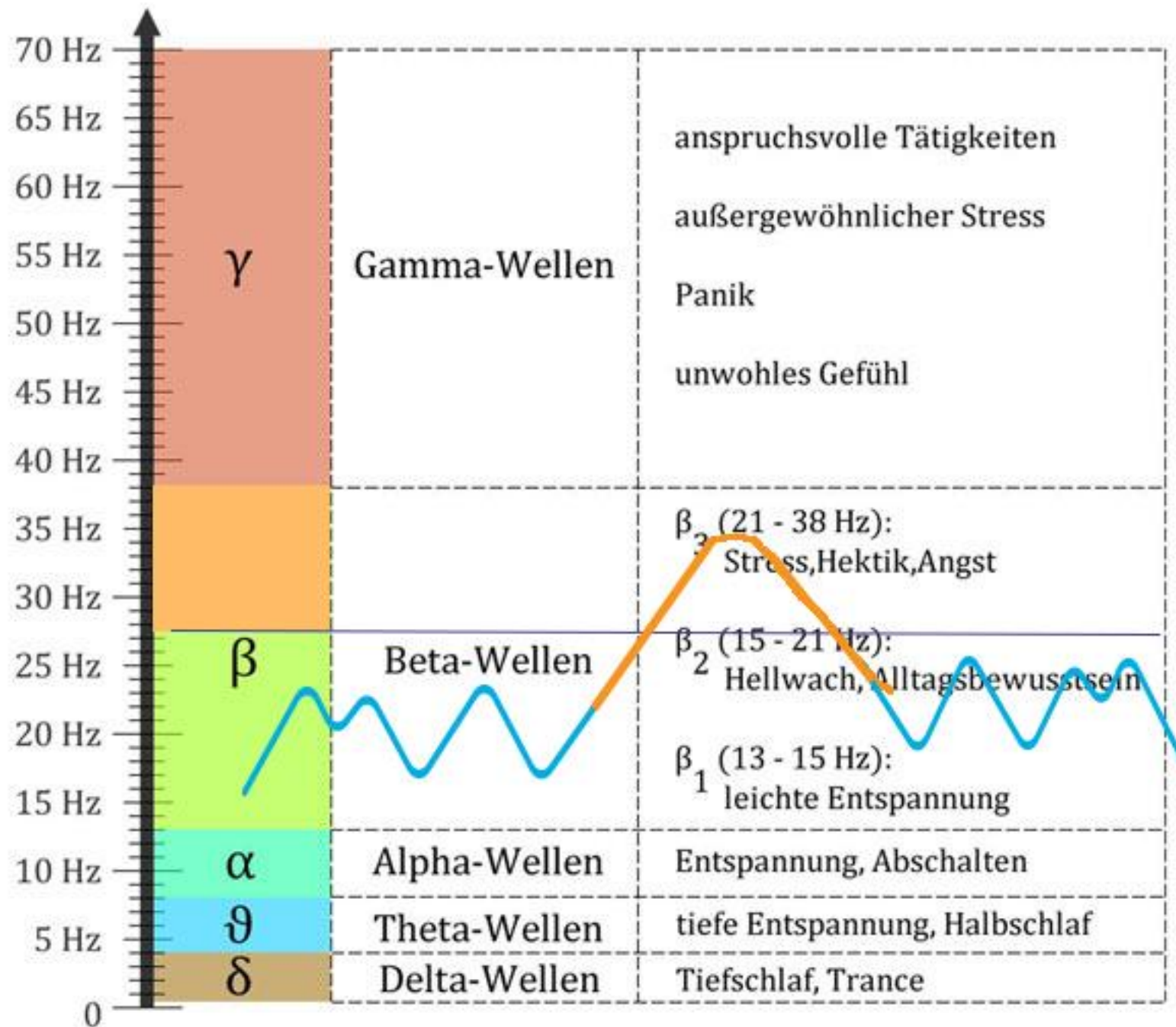




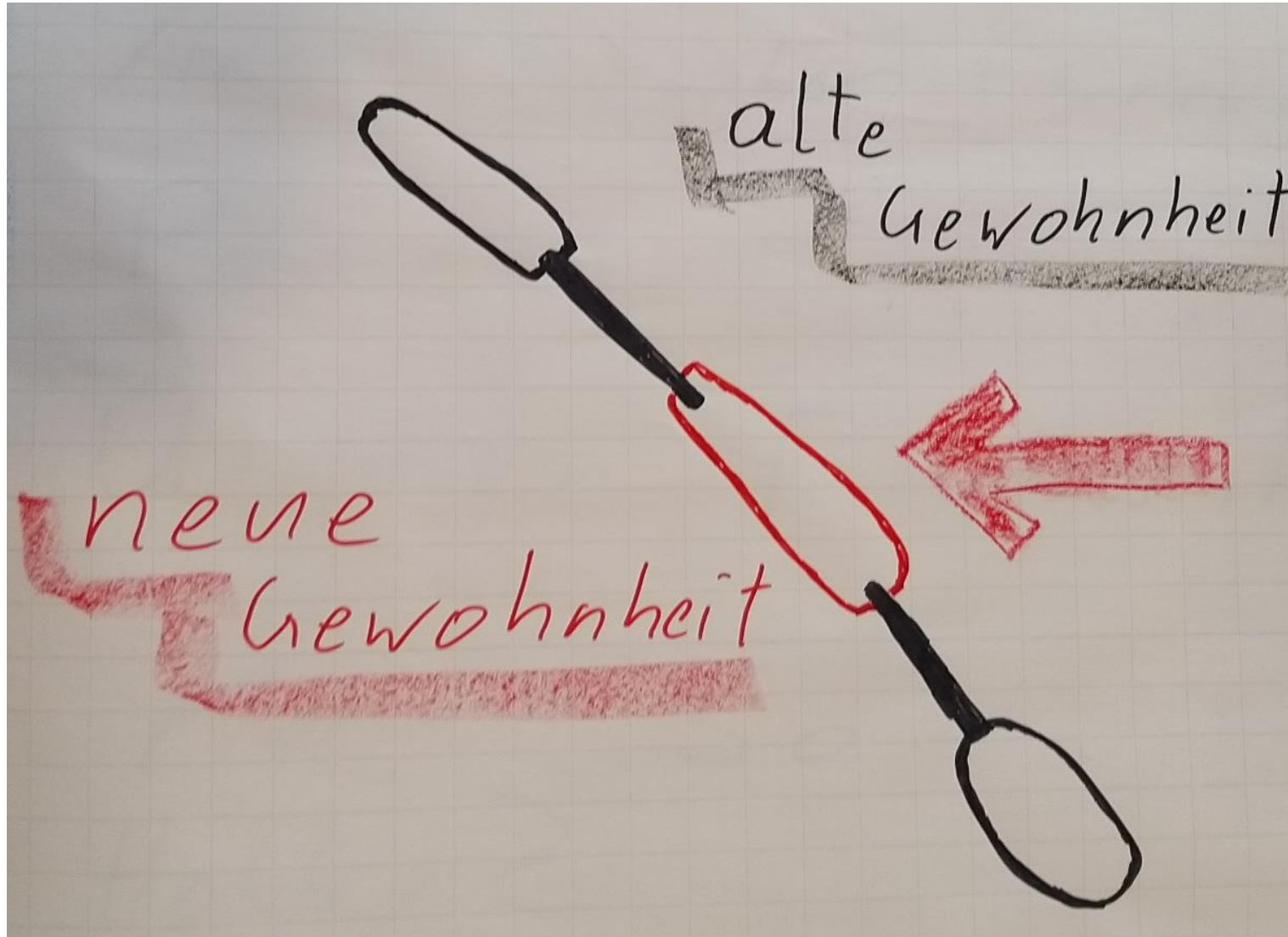


Nur durch eine
Änderung unseres
Alltags und unserer
Gewohnheiten...

...können wir das
Stresslevel senken.



Gewohnheitskette



Die alte Gewohnheit
dient als Anker für neue
Gewohnheiten...

...und unterstütze dich
bei der Veränderung.



Ideen

- Nach dem Einschalten des Computers → Todo Liste schreiben
- Vor jedem Kunden-Termin → 1 Minute atmen
- Im Stau stehen → Lieblingslied hören
- etc..

Gewohnheiten sind der
Sieg der Zeit über den
Willen.

Michel de Montaigne



Setz dir zeitliche Limits

- Erleichtert die Umsetzung
- Widerstände (innerer Schweinehund) werden kleiner
- Macht regelmäßige Kontrolle möglich
 - Z.B. erste Überprüfung nach 21 Tagen

Umso länger die neue
Gewohnheit umgesetzt
wird...

...umso stärker wird der
Anker.

Reflexion der Gewohnheiten

- Welche Gewohnheiten habe ich?
 - Welche von ihnen tun mir gut?
 - Welche möchte ich über Bord werfen?
 - Welche Gewohnheit möchte ich neu etablieren?
 - Welche alte Gewohnheit kann mich unterstützen?



Reflexion der Gewohnheiten

- Wie beginne ich meinen Arbeitstag, wie beende ich ihn?
- Wie gestalte ich Pausen?
- Wie räume ich Stolpersteine im Vorfeld aus dem Weg?
- Was sind meine Stellschrauben, um meinen Arbeitstag (im Homeoffice) so zu gestalten, dass ich produktiv bin und mich gut fühle?

Be positive
patient and
persistent

Resilient und persistent

- Sei positiv
- Sei geduldig
- Sei hartnäckig