



Macht der Gewohnheit!

Business- u. Life Energie Newsletter 03/2023

*„Es ist leichter, Gewohnheiten zu verändern,
wenn du die schlechten Angewohnheiten
durch neue positive Routinen ersetzt.“*

(Unbekannt)

Der Mensch ist ein Geschöpf der Gewohnheit und jeder von uns hat seine persönlichen Rituale und Routinen wie z.B. das tägliche Zähneputzen oder das Zubereiten einer Tasse Kaffee nach dem Mittagessen.

Obwohl wir viele Gewohnheiten haben, die wir sicher gerne auch ändern würden, haben sie auch ihre Vorteile: Gewohnheiten bieten Struktur und Sicherheit, minimieren Entscheidungsstress und ermöglichen uns, Zeit und Energie in die Fokussierung unsere Prioritäten zu stecken. Sie erleichtern uns den Alltag!

Viel Erfolg bei der Umsetzung!
Thomas

Buch-Tipp

Die 1% - Methode

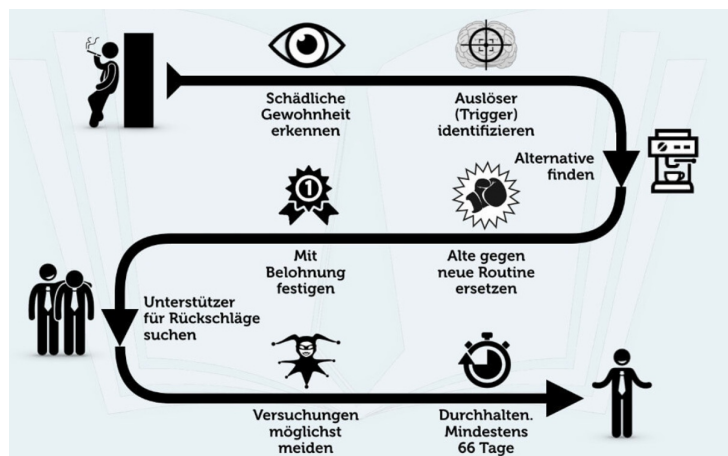


James Clear, erfolgreicher Coach und einer der führenden Experten für Gewohnheitsbildung, zeigt praktische Strategien, mit denen Sie jeden Tag etwas besser werden bei dem, was Sie sich vornehmen.

Life - Balance - Tipp

Gewohnheiten ändern

Mit James Clear's "1%-Methode" ist es einfacher als du denkst! Mit winzigen, aber konsequenten Schritten kannst du erstaunliche Veränderungen erreichen. Lass uns dir einige lebensverändernde Strategien aus seinem Bestseller vorstellen, die dir helfen können, deine Gewohnheiten zu meistern und deine Ziele zu erreichen.



1. **Mache es offensichtlich:** Deine Umgebung hat großen Einfluss auf dein Verhalten, daher solltest du sie so gestalten, dass die guten Gewohnheiten, die du aufbauen möchtest, offensichtlich und leicht zu machen sind. Zum Beispiel, wenn du mit dem Joggen beginnen möchtest, lege dir deine Laufschuhe am Abend zuvor neben das Bett.
2. **Mache es attraktiv:** Verbinde eine Gewohnheit, die du entwickeln möchtest, mit etwas, das du gerne tust, um sie attraktiver zu machen. Diese Technik wird als "Gewohnheitsstapel" bezeichnet. Wenn du zum Beispiel die Gewohnheit entwickeln möchtest, mehr Bücher zu lesen, könntest du dies mit deinem morgendlichen Kaffee verbinden, sodass du liest, während du deinen Kaffee trinkst.
3. **Mache es einfach:** Je einfacher eine Gewohnheit ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass du sie aufbaust. Entferne so viele Hindernisse wie möglich, die dich davon abhalten könnten, die Gewohnheit auszuüben. Wenn du zum Beispiel mehr Wasser trinken möchtest, stelle eine Wasserflasche an einen Ort, den du oft siehst.
4. **Mache es befriedigend:** Eine sofortige Belohnung macht eine Gewohnheit befriedigend und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du sie wiederholst. Wenn du zum Beispiel nach dem Training immer einen leckeren Smoothie trinkst, kann das eine Belohnung sein, die dich motiviert, weiterhin regelmäßig zu trainieren.
5. **Verfolge deine Gewohnheiten:** Das Führen eines

Gewohnheits-Trackers kann dir dabei helfen, deine Fortschritte zu visualisieren und dich motiviert zu halten. Es kann so einfach sein wie das Ankreuzen eines Kalendertages, an dem du eine bestimmte Gewohnheit erfolgreich ausgeübt hast.

Beachte, dass die Schaffung und Aufrechterhaltung guter Gewohnheiten Zeit und Geduld erfordert, aber die langfristigen Vorteile sind es wert.

(Clear, J. (2020). Die 1%-Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung: Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen - Mit Micro Habits zum Erfolg.)

Energie - Tipp

“Alle wissen's - keiner macht's”

"Reines Wasser ist die beste Gabe." - Friedrich Schiller

Mach es direkt nach dem Aufstehen zur Gewohnheit, jeden Morgen mit einem erfrischenden Glas Wasser zu starten. Dieser einfache Kickstart weckt deinen Körper, belebt deine Sinne und versorgt dich mit der Energie, die du brauchst, um den Tag zu erobern.

Tipp: Stelle dir deine Trinkflasche direkt neben das Bett. 😊

So jetzt wünsche ich Dir weiterhin viel Zeit, Ruhe & Energie für das wirklich Wichtige.

Thomas Bank



Mehr Informationen zum Thema findest du in meinem Buch.

Zu meinem Buch -
Viel Spaß beim Lesen!

Du möchtest mit mir in Kontakt treten und mehr erfahren?
Dann folge mir auf Instagram, Facebook und Xing!



business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an `{{contact.EMAIL}}`

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben. Falls du dich abmelden möchtest:

[Abmelden](#)

