

# GEWOHNHEITEN

Das 2 Schritte System, zu mehr  
Disziplin und Zufriedenheit





## **EINLEITUNG**

Es freut mich sehr, dass du dich dazu entschieden hast, mithilfe der PDF an dir zu arbeiten. In dieser PDF soll es darum gehen, wie du es schaffst mithilfe von Gewohnheiten dein Verhalten zu ändern, indem du disziplinierter wirst, mehr mit Leichtigkeit schaffst und als Konsequenz zufriedener mit dir selbst bist und Erfolge in deinem Leben sammelst.

### **DU BRAUCHST DISZIPLIN, KEINE MOTIVATION.**

Wenn du diese Zeilen liest, wirst du mit Sicherheit das Problem kennen, dass du prokrastinierst, dir viel zu viele Gedanken über alles machst, oft gestresst bist, dich antriebslos fühlst und dir die Motivation fehlt gewisse Dinge umzusetzen.

Die meisten Menschen sagen dann: "Ich brauche mehr Motivation", was jedoch nicht ganz richtig ist. Denn eigentlich benötigen sie mehr Disziplin, was bedeutet, dass du deine Aufgaben auch dann durchziehst, wenn die Motivation mal niedrig ist.

Folgendes Beispiel soll dir das verdeutlichen. Stell dir mal vor, Google würde dir immer nur dann Suchergebnisse zeigen, wenn Google gerade möchte. Würdest du Google weiter nutzen oder zu einer anderen Suchmaschine wechseln? Richtig, du würdest wechseln. Das Ziel ist es also genauso zuverlässig mit der Umsetzung deiner Vorhaben zu werden, wie es Google derzeit mit den Suchergebnissen ist.

Dadurch wirst du konsistent Input geben, was zu konsistentem Output führt und du schneller deine Ziele erreichen wirst.





# GEWOHNHEITEN

Ich habe dir gerade erklärt, dass Disziplin der Schlüssel zu deinem Erfolg ist. Doch was haben jetzt Gewohnheiten damit zu tun?

## WAS SIND EIGENTLICH GEWOHNHEITEN?

= Eine Gewohnheit ist ein Verhalten, welches oft genug wiederholt wurde, sodass es automatisch auftreten kann.

Und das ist deswegen so wichtig, da wir bei der Ausführung von Gewohnheiten viel weniger Energie verbrauchen. Wir treffen jeden Tag circa 35.000 Entscheidungen. Es wäre unmöglich, wenn du jede dieser Entscheidungen bewusst treffen würdest. Deine Energieressourcen würden dazu überhaupt nicht ausreichen. Deswegen führst du täglich gewisse Routinen durch, die dir schon gar nicht mehr auffallen wie bspw. Zähneputzen oder zwischendurch auf dein Handy schauen.

Durch das unbewusste Ausführen der Gewohnheit gibt es uns dann mehr Zeit uns auf die wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren. Du kannst deinem Gehirn also beibringen, gewisse Verhaltensweisen an den Tag zu legen. Dadurch kannst du Automationsprozesse designen, die gut für dich sind.

Die Kraft in nachhaltiger Veränderung liegt in der Implementierung von kleinen Gewohnheiten, die du über einen langen Zeitraum ausführst. Stell dir einmal vor, du machst dir zur Gewohnheit, jeden Tag 10 Seiten nach dem Aufstehen zu lesen. Das sind dann 3650 Seiten im Jahr und circa 12 Bücher, also ein Buch pro Monat. Oder du gewöhnst dir an, täglich 5 Minuten zu meditieren. Bei beiden Aktivitäten hast du täglich keinen großen Aufwand. Stell dir jedoch vor, was die Konsequenzen auf ein Jahr hochgerechnet sind? Welches Wissen hast du dir angeeignet? Welche Klarheit und Ruhe hast du im Kopf?

Wie du siehst, können Gewohnheiten ein sehr mächtiges Tool sein, um deine Performance zu optimieren. Bevor du in 2 Schritten deine Gewohnheiten optimierst, erkläre ich dir davor, wie eine Gewohnheit aufgebaut ist.





# AUFBAU VON GEWOHNHEITEN

Um deine Gewohnheiten zu optimieren, musst du wissen, wie eine Gewohnheit aufgebaut ist. Diese besteht aus Komponenten, die einen Feedbackloop bilden.

## 1. REIZ

Ein Reiz triggert dein Gehirn ein bestimmtes Verhalten auszulösen, da eine Belohnung in Sicht ist.  
(z.B. Handy)

## 2. VERLANGEN

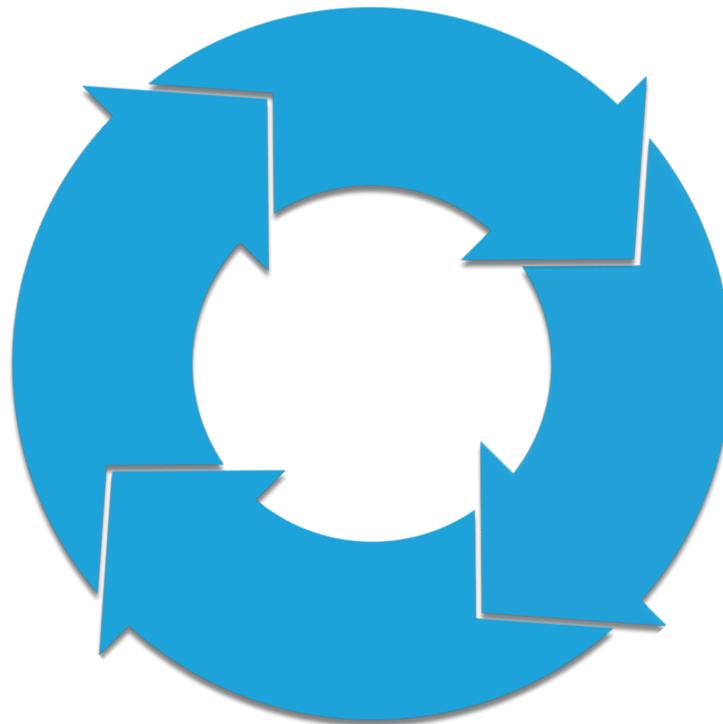
Was du verlangst, ist nicht direkt die Gewohnheit, sondern die damit verbundene Belohnung und die Veränderung des Zustands.  
(z.B. Ablenkung von negativen Gedanken.)

## 4. BELOHNUNG

Die Erreichung des erwünschten Zustandes.  
(z.B. keine Sorgen mehr und Dopaminausstoß im Gehirn.)

## 3. ROUTINE

Die Ausführung der Handlung.  
(Z.B. Blick aufs Handy und öffnen von Instagram oder TikTok.)





# SCHRITT 1

## Negative Gewohnheiten loswerden

Bevor du anfängst zu versuchen wahllos irgendwelche neuen Gewohnheiten zu implementieren und dich total zu überfordern, solltest du im ersten Schritt deine negativen Gewohnheiten loswerden. Alleine dadurch schaffst du dir schon mehr Zeit und mehr Fokus. Suche dir deine schlechtesten 2-3 Gewohnheiten aus und fokussiere dich auf diese. Dann kannst du folgende Dinge machen.

### 1. REIZ ENTFERNEN

Identifiziere, welcher Reiz deine schlechte Gewohnheit auslöst. Versuche diesen aus deiner Erreichbarkeit zu entfernen, indem du bspw. beim Arbeiten dein Handy in den Flugmodus machst und in ein anderes Zimmer legst.



### 2. VERLANGEN REDUZIEREN

Schreibe dir einmal alle kurz- & langfristigen negativen Konsequenzen deiner schlechten Gewohnheit auf. Somit werden negative Gefühle ausgelöst, bevor du dich versuchst, sie das nächste Mal auszuführen.



### 3. ROUTINE UNTERBINDEN

Mache die Ausführung deiner Routine so schwer wie möglich! Du isst immer wieder Chips? Kaufe keine mehr ein! Der Weg am Abend zur Tankstelle ist viel schwieriger als nur in die Küche.



### 4. BELOHNUNG VERÄNDERN

Durch das Ausführen einer Gewohnheit erhofft dein Gehirn sich ein positives Gefühl. Doch anstatt der Routine nachzugehen, visualisiere ein Bild in deinem Kopf, wenn du es geschafft hast auf negative Gewohnheiten zu verzichten und dadurch dein Ziel zu erreichen.





# SCHRITT 2

## Positive Gewohnheiten implementieren

Im nächsten Schritt kannst du daran gehen, positive Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren. Dabei solltest du die Gewohnheiten gut wählen. Denn verfolgen sie kein genaues Ziel, wirst du ziemlich schnell die Gewohnheit wieder aufgeben. Mache dir also erst Gedanken welches Ziel zu erreichen willst und denke dann darüber nach, welche Gewohnheiten bei der Erreichung dieses Ziels nützlich sind!

### 1. OFFENSICHTLICH

Der Reiz, der deine neue Gewohnheit auslösen soll, muss in Blickweite sein. Lege bspw. deine Sporttasche direkt vor deine Tür. Dadurch wirst du daran erinnert, zum Sport zu gehen!



### 2. ATTRAKTIV

Je attraktiver das Verhalten ist, desto wahrscheinlicher wirst du es öfter ausführen und desto einfacher ist es. Notiere dir alle Vorteile, die dir diese Gewohnheit bringt, oder führe eine Tätigkeit aus, die dir Spaß macht, bevor du die Gewohnheit ausführst. Somit verbindest du positive Gefühle mit der neuen Tätigkeit.



### 3. EINFACH

Menschen folgen dem geringsten Widerstand. Du solltest ein Umfeld schaffen, indem es einfach ist etwas zu machen. Beginne lieber mit 10 Minuten Sport, anstatt dir täglich 1h vorzunehmen. Am wichtigsten ist der erste Schritt: MACHEN



### 4. ZUFRIEDENSTELLEND

Wichtig ist es wirklich dranzubleiben. 40-60 Tage dauert es laut Studien, bis ein Verhalten zur Gewohnheit wird. Lade dir deshalb einen Habit Tracker herunter, bei dem du jedes Mal abhaken kannst, wenn du die Gewohnheit ausgeführt hast.



# Was du unbedingt wissen solltest

Du kannst nicht nur klassische Gewohnheiten wie Meditation oder Lesen implementieren, sondern auch Tätigkeiten, die bspw. dein Business nach vorne bringen. Du kannst dir feste Zeiten für Cold Calls, für Content Erstellung oder Vertrieb auf Social Media blocken. Suche dir die wichtigste Aufgabe heraus und bilde eine Gewohnheit auf täglicher Basis. Dafür kannst du einfach die oben genannten Prinzipien anwenden.

Oftmals setzen wir uns ein Ziel und wir sind damit viel zu ambitioniert, da das Ziel viel zu groß ist. Als Konsequenz ziehen wir die Tätigkeit dann nur ein paar Tage durch. Klein zu starten, ist eine sehr gute Strategie, um langfristig motiviert zu bleiben. Denn wichtig ist es überhaupt etwas zu machen, anstatt gar nichts. Mit der Zeit kannst du den Input dann nach oben fahren. Motivation kommt und Motivation geht und manchmal hast du gar keine Motivation obwohl, du sie bräuchtest und in diesen Situationen benötigst du den Prozess, auf den du dich verlassen kannst, weil du eine Gewohnheit gebildet hast.

Du hast weitere Fragen zu dem Thema oder möchtest dich intensiver damit befassen? Du kannst mich gerne über Instagram oder meine E-Mail Adresse erreichen. Ansonsten wünsche ich dir viel Erfolg bei der Umsetzung!

 **@Nilsnasgowitzmindset**

 **coaching@nilsnasgowitz.de**