

ÜBUNGSBLATT

NEUE GEWOHNHEITEN



Mein positives Zielverhalten

Welches Verhalten willst du in Zukunft neu zeigen und zu einer Gewohnheit entwickeln?
Das Verhalten soll einfach, belohnend und realistisch sein.

Ich will

Meine 2-Felder Tabelle

Hindernisse, wieso ich das Verhalten bisher nicht zeige	Motivatoren, Vorteile, Anreize, die mich unterstützen
<p><i>Was hindert mich heute daran respektive was könnte mich in den kommenden Wochen daran hindern, das angestrebte Zielverhalten zu zeigen?</i></p>	<p><i>Welche Vorteile hat mein Zielverhalten?</i></p> <p><i>Wie würde ich mich fühlen, wenn ich das angestrebte Verhalten zeigte?</i></p> <p><i>Was würde mich motivieren, das angestrebte Zielverhalten zu zeigen?</i></p>

Der «Wenn-dann Plan» – von der Einstellung zum Verhalten

Wenn du ein neues Verhalten an eine bestehende Situation in deinem Alltag knüpfst, hilft dir das, das Verhalten regelmässig zu zeigen. Der «Wenn-dann Plan» ist eine Unterstützung, um dein Ziel zu erreichen.

«**Wenn** (bestehende Situation in deinem Alltag), **dann** (gewünschtes Verhalten).»



Ziel



Ziel + «Wenn-dann Plan»

Meine bestehende Situation in meinem Alltag

Wo könntest du ansetzen, um dein gewünschtes Verhalten in Zukunft regelmässig umzusetzen? Was ist dein «**Wenn**»?

Bsp. Wenn ich morgens aufstehe, dann esse ich ein Müesli.



Achtung! Wenn du keine Früchte zu Hause hast, bringt dir dieser Plan nichts. Dann könnte dein Plan folgendermassen lauten:

Wenn ich abends von der Schule nach Hause gehe, dann kaufe ich mir eine Frucht für das nächste Frühstück.

Weitere Beispiele für mögliche **Wenn**-Situationen:

Nach dem Frühstück/Mittagessen/Abendessen, in der 10ni Pause, in der Zvieripause...

Sammele nun deine persönlichen **Wenn**-Situationen. Welche Situationen kommen fix in deinem Alltag vor?

Nimm nun das Arbeitsblatt «**Mein Monats-Protokoll**» zur Hand und fülle es weiter aus.