


MEIN PERSÖNLICHER PLAN

NEUE GEWOHNHEITEN

Notiere nun aufgrund des Übungsblattes deinen «Wenn-dann Plan»:

Wenn _____,

dann _____.

Der Plan B:

Überlege dir, was du tun kannst, wenn du deinen «Wenn-dann Plan» einmal nicht umsetzen kannst. Gibt es einen späteren Zeitpunkt am Tag, an dem du dein Verhalten zeigen könntest?

Beispiel:

Wenn ich meine Frucht nicht zum Frühstück essen kann,
dann esse ich sie in der 10 Uhr Pause/ am Mittag/ nach dem Training.

Notiere deinen Plan B:

Wenn _____,

dann _____.

Tipps:

Um deine Gewohnheit möglichst nachhaltig umzusetzen, hier ein paar Tipps, wie es dir einfacher fallen wird:

- Setze dir selbst Erinnerungen, z.B. im Handy, die dich zum entsprechenden Zeitpunkt an deinen Plan erinnern.
- Suche dir eine Person in deinem Umfeld, vielleicht sogar eine Person, die sich einen ähnlichen Plan vornimmt und
 - erinnert euch gegenseitig an euren Plan.
 - motiviert euch.
 - fragt nach, wie es läuft.
 - tauscht Erfahrungen aus.

Gemeinsam geht es besser und macht mehr Spass!

MEIN MONATS-PROTOKOLL

1. Schreibe die Daten des nächsten Monats (ab heute) in die Kästchen.
(Du wirst nicht alle Kästchen brauchen)
2. Während dem nächsten Monat:
 - Setze einen Haken, wenn du deinen Plan umgesetzt hast. ✓
 - Mache einen Kreis, wenn du ihn vergessen / nicht umgesetzt hast. ○

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Notizen während dem Monat

Z.B. Was unterstützt dich, den Plan umzusetzen? Was hindert dich? Wie fühlst du dich?

