

MEIN GESCHENK FÜR DICH

Kickstart HABITS



Nadine Gimbel



LERNE MICH KENNEN

Madine Gimbel

- Psychologin, Coach & Gewohnheits-Ninja
- Gründerin von Holy HABITS
- Fan guter Gewohnheiten, die einfach glücklich machen
 - Herumalbern und Tanzen mit meinem Sohn
 - Eisbaden
 - Journaling



Ziele dieses Tutorials

- Du erkennst die Macht guter Gewohnheit für dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit
- Du weißt, wie Gewohnheiten und deren Veränderung funktionieren
- Du hast einen Plan mit konkreten Ideen zur Veränderung einer Gewohnheit





WORUM ES GEHT

Agenda

Was sind Gewohnheiten?

Die Macht der Gewohnheit

Wie sie funktionieren

Wie Du sie verändern kannst

Fazit

DU BIST, WAS
DU TÄGLICH
TUST.

„Der häufigste
Mißbrauch
menschlicher
Freiheit ist das
Festhalten an alten
Gewohnheiten.“

“

The chains of habit are too
weak to be felt until they
are too strong to be
broken.

—
SAMUEL JOHNSON

GRACIOUSQUOTES.COM

**MOTIVATION IS
WHAT GETS YOU
STARTED. HABIT
IS WHAT KEEPS
YOU GOING**

- JIM ROHN

www.wow4u.com

Wenn Du Dein Leben
dauerhaft ändern
möchtest, musst Du
zuerst Deine täglichen
Gewohnheiten
ändern!

Your habits will
determine your future.

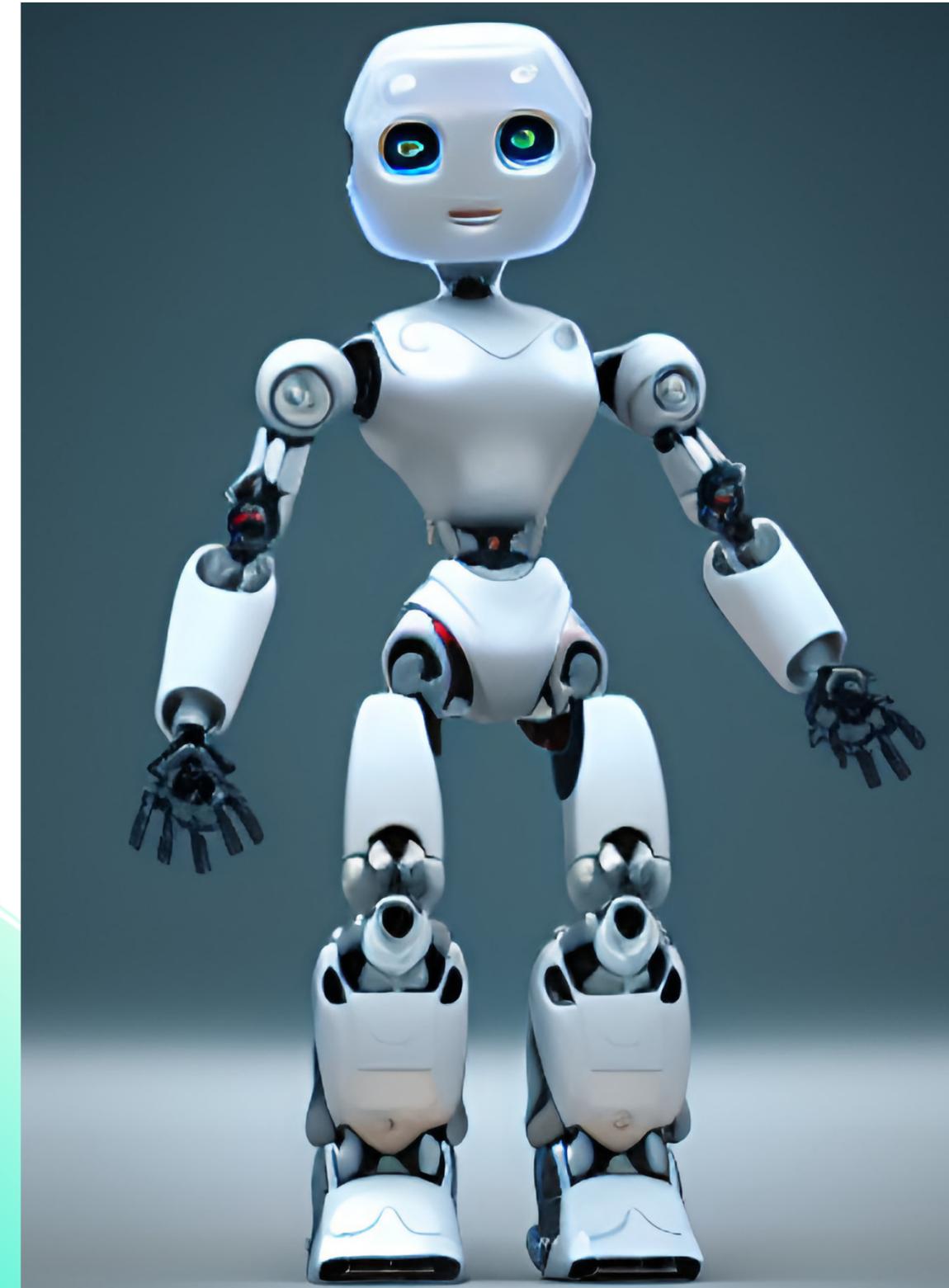
Jack Canfield

@quadrancy

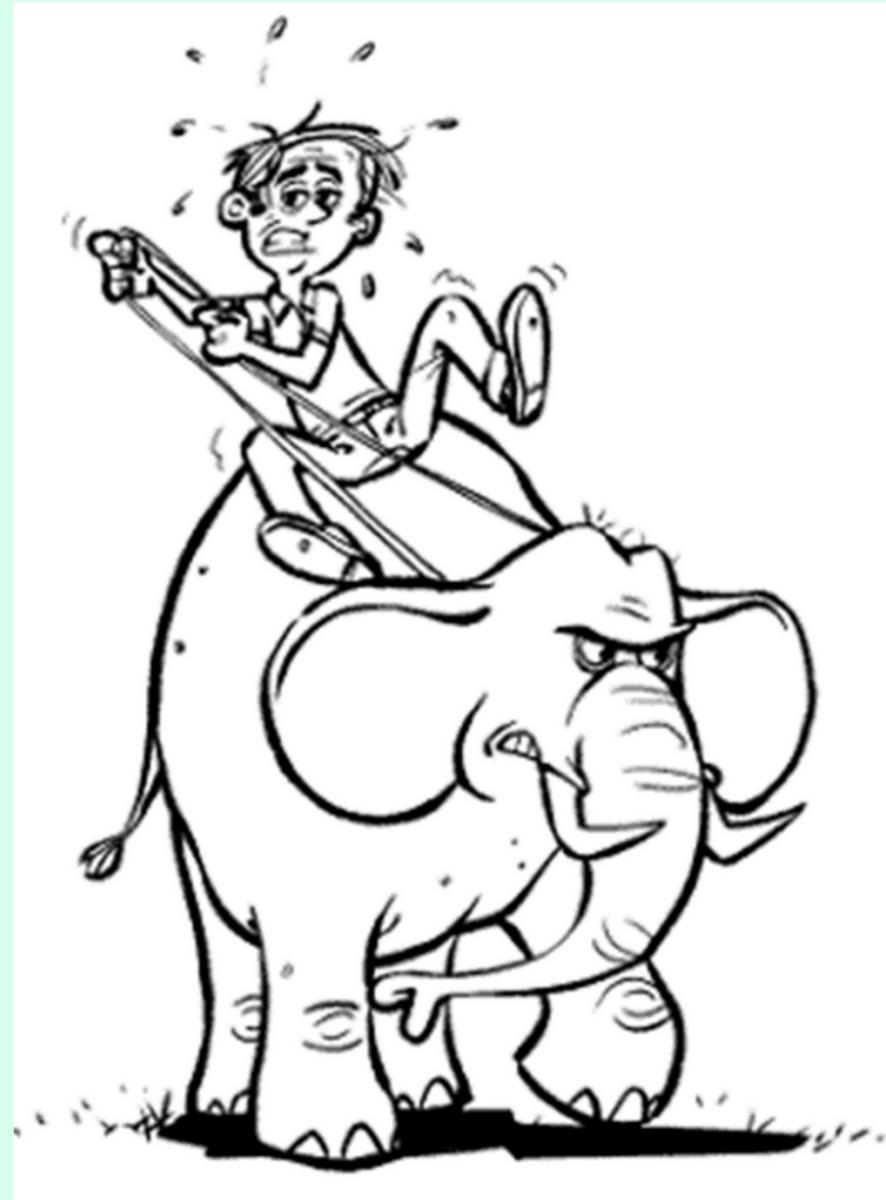
WAS SIND

Gewohnheiten?

- Ablauf oder Verhalten, das regelmäßig und automatisch ausgeführt wird
- Wir nehmen selten wahr, welche Gewohnheiten über unser Leben bestimmen
- Ursprünglich durch den Wunsch getrieben, ein Bedürfnis zu erfüllen bzw. ein Problem zu lösen
- Denk- und Verhaltensmuster durch jahrzehntelange mentale Programmierung



Unser Unbewusstes



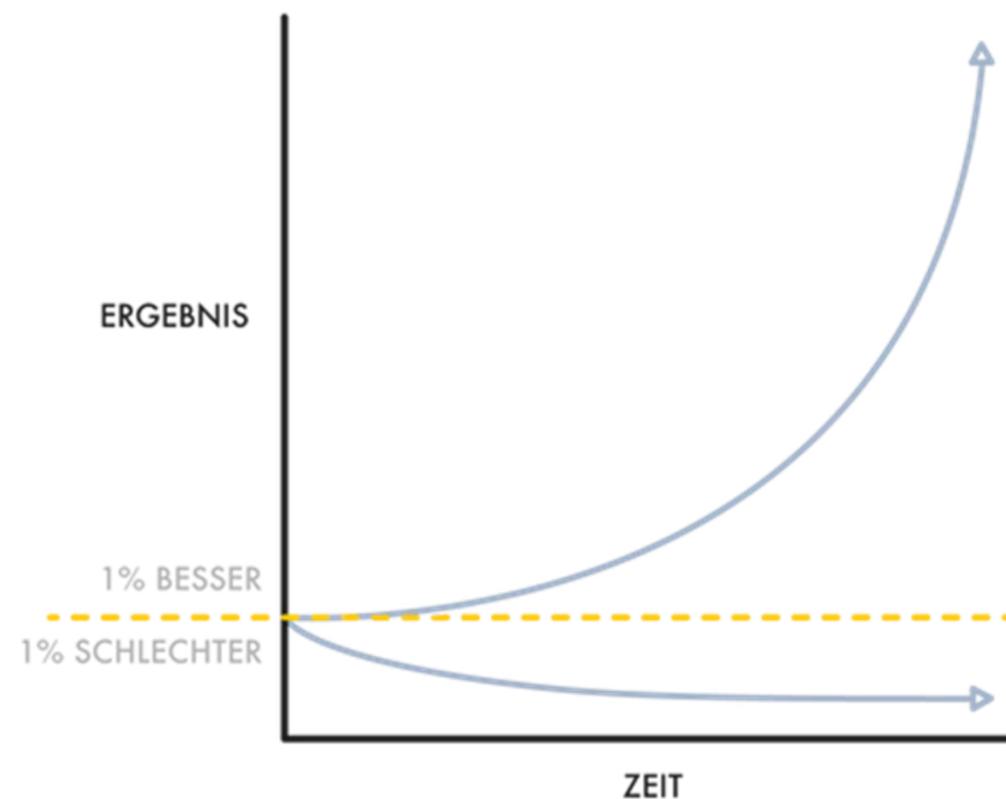


ANWENDUNG: *Deine Gewohnheiten*

- Was sind nützliche sowie hinderliche Gewohnheiten in deinem Alltag?
- Welche Gewohnheiten haben einen Einfluss auf dein Wohlbefinden oder deine Zufriedenheit?

„GEWOHNHEITEN SIND DER ZINSESZINS
DER SELBSTOPTIMIERUNG“

Die Macht der Gewohnheit



Auf lange Sicht bestimmen unsere Gewohnheiten unsere Lebensqualität

Kleine, unwesentliche Veränderungen führen - wenn beharrlich angewendet - zu bemerkenswerten Ergebnissen

Menschen erzielen nicht über Nacht große Erfolge – Entwicklung entsteht durch eine lange Reihe von kleinen Erfolgen

Der Wert guter Gewohnheiten und der Preis schlechter Gewohnheiten werden erst sichtbar, wenn man zwei, fünf oder zehn Jahre zurückblickt!



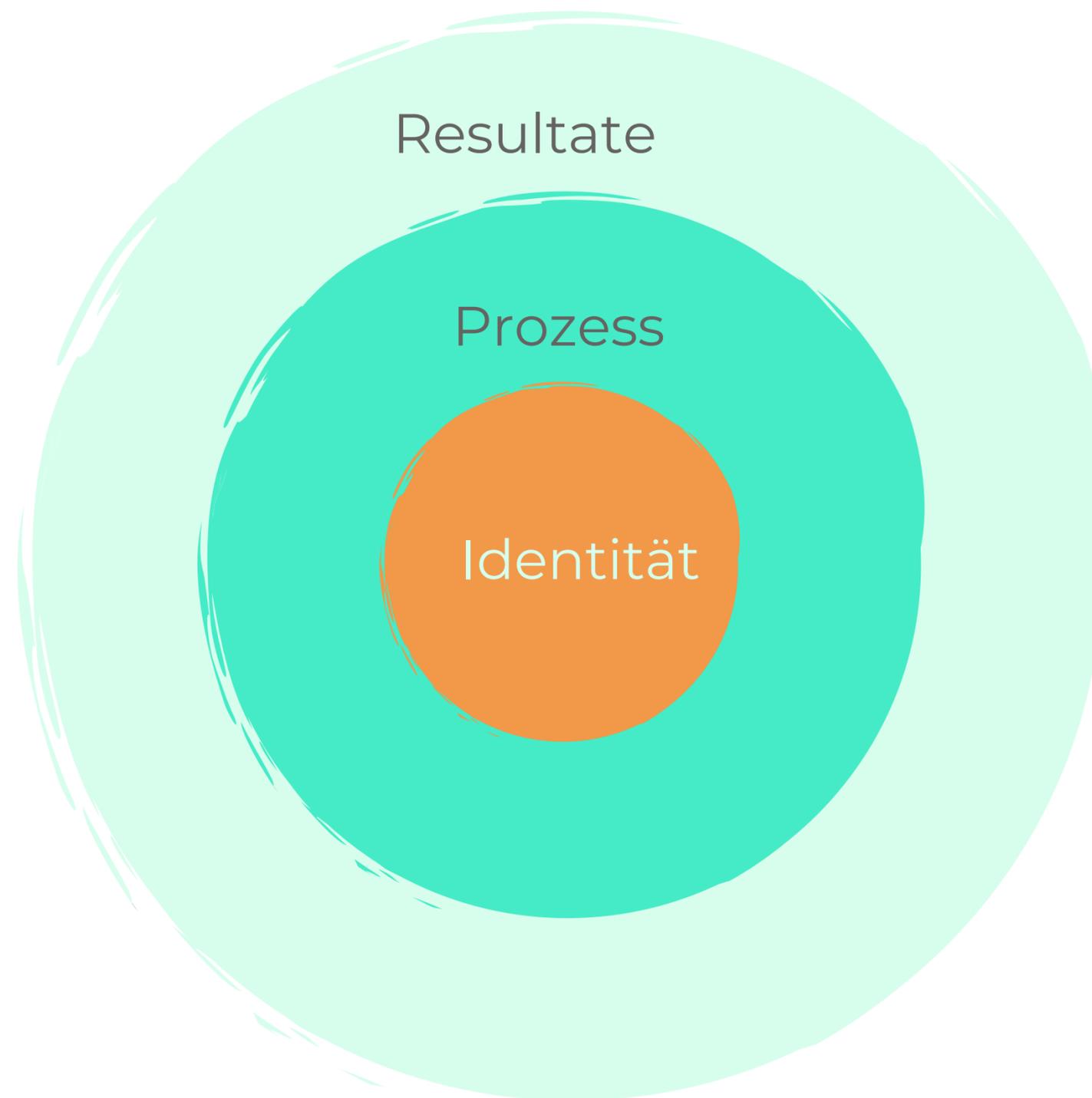
ANWENDUNG: *Deine Gewohnheiten*

- Welche Gewohnheit aus deinem Alltag möchtest du verändern? (etablieren oder loswerden)
- Tipp: Formuliere so konkret und spezifisch wie möglich!



Die DNA von *Gewohnheiten*

Um Gewohnheiten nachhaltig zu verändern, musst Du den *Prozess* gestalten und verändern, was Du über dich *denkst!*

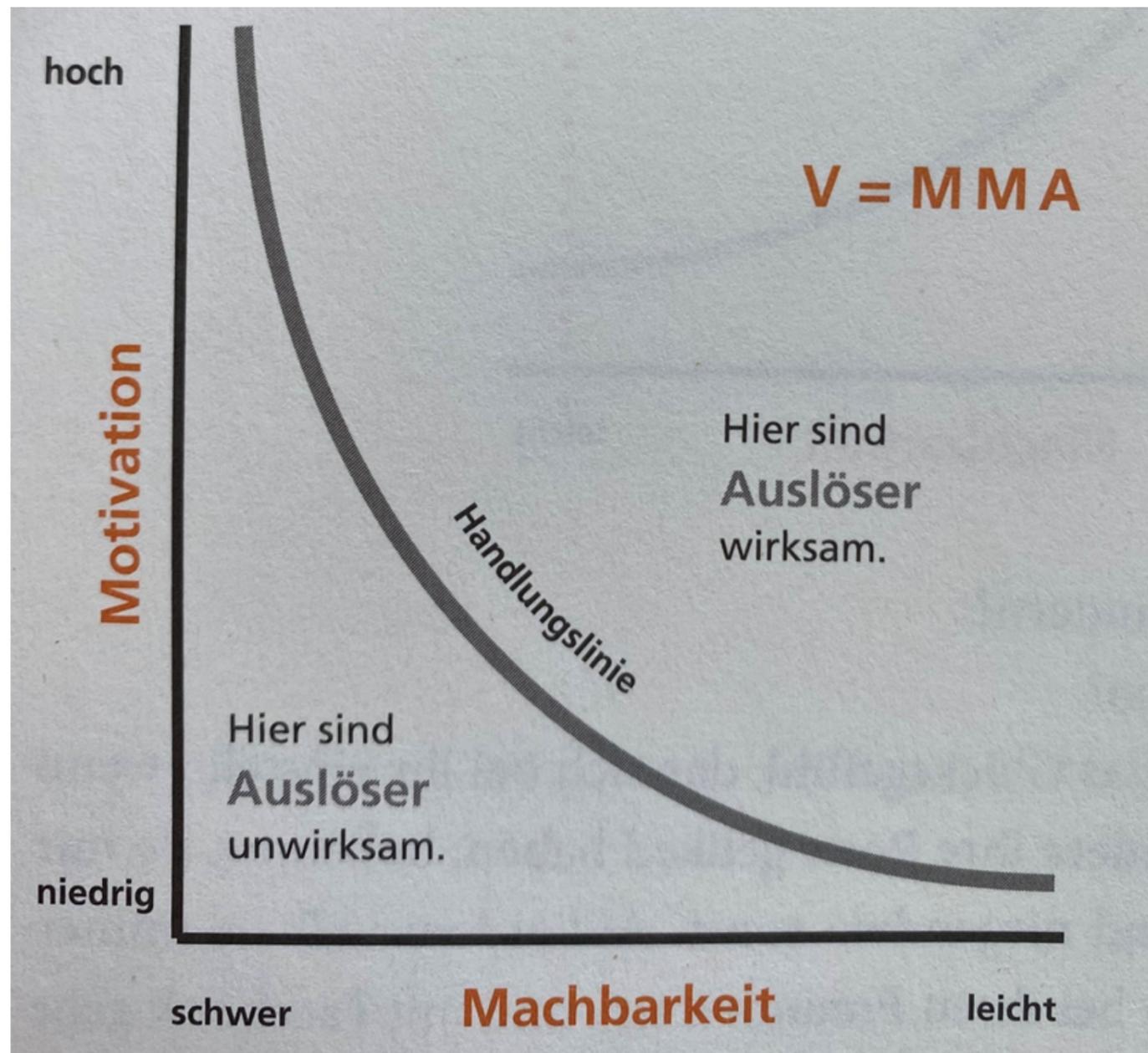


Wie Gewohnheiten funktionieren



Verhalten = Motivation + Machbarkeit + Auslösereiz

- **Motivation:** wie motiviert bin ich, mich so zu verhalten?
- **Machbarkeit:** wie leicht oder schwer ist es für mich, das Verhalten zu zeigen?
- **Auslösereiz:** was löst das Verhalten aus?



VERHALTEN = MOTIVATION + MACHBARKEIT + AUSLÖSEREIZ



ANWENDUNG: **Verhalten = Motivation + Machbarkeit + Auslösereiz**

Definiere die drei Summanden für deine ausgewählte Gewohnheit:

#1 Wie steht es um deine Motivation in Bezug auf das Verhalten?

Wie attraktiv ist die Tätigkeit für dich – auf einer Skala von 1 bis 10?

#2 Wie einfach oder schwer erscheint es dir, das Verhalten umzusetzen

– auf einer Skala von 1 bis 10?

#3 Wodurch wird das Verhalten ausgelöst oder getriggert?

Für bessere Gewohnheiten

- Motivation ist unzuverlässig!
- Wie kannst du die Gewohnheit für dich maximal attraktiv und befriedigend gestalten?
- Wie belohnst du dich?

VERHALTEN = MOTIVATION + MACHBARKEIT + AUSLÖSEREIZ

Motivation

Für bessere Gewohnheiten

- Hier liegt dein Hebel: Mach' es dir so einfach wie möglich!
- Wiederholung erhöht die Machbarkeit – du lernst dazu und wirst besser
- Fang' ganz klein an!

VERHALTEN = MOTIVATION + MACHBARKEIT + AUSLÖSEREIZ

Machbarkeit

Für bessere Gewohnheiten

- Keine Gewohnheit ohne Auslöser!
- Schaffe dir einen Trigger für dein gewünschtes Verhalten
- Mach' es offensichtlich!

VERHALTEN = MOTIVATION + MACHBARKEIT + AUSLÖSEREIZ

Auslösereiz



ANWENDUNG: *Deine neuen Gewohnheiten*

- Wie gehst du die Veränderung deiner Gewohnheit ganz konkret an?
- Was sind deine konkreten, ersten Schritte dabei?

Letzte heiße Tipps:

- Mach' die erste Veränderung so klein, dass du sie kaum bemerkst!
- Leg' den Perfektionismus ad acta! (4- reicht // an 4 von 7 Tagen)
- Setze nie zweimal hintereinander aus!



So findest du mich:

www.holyhabits.de

 [@holyhabits.de](https://www.instagram.com/holyhabits.de)

 Holy Habits

 nadine@holyhabits.de



Impressum:

Holy Habits
Nadine Gimbel
Alicenweg 9
64331 Weiterstadt
Deutschland

E-Mail: nadine@holyhabits.de
Telefon: 0176-66 99 89 78

