

Gewohnheiten-Installationsprotokoll

"Jede Veränderung ist anfangs hart, chaotisch in der Mitte und glorreich am Ende."

Robin Sharma

Wichtig: Du kannst immer nur eine Gewohnheit auf einmal in deinem Leben installieren.

So installierst du deine neue Gewohnheit Schritt für Schritt

☐ Schritt 1: Formuliere deine Übegewohnheit unmissverständlich.

Was muss wahr sein, damit du weißt, dass du geübt hast? Wie sieht deine Übesession aus? Mach die Übegewohnheit erstmal so klein wie möglich, so dass du auch nach 2 Minuten sagen könntest: So, fertig! Dabei kannst du dir beispielsweise auch mentales Üben zunutze machen. Mehr und länger geht immer, aber wir wollen ja erst mal sicherstellen, dass wir überhaupt gewohnheitsmäßig üben. Dabei stehen übertriebene Ansprüche mit komplex durchgeplanten, langen Übesessions im Weg.

☐ Schritt 2: Lege konkrete Zeitpunkte zum Üben fest.

Erstelle beispielsweise einen wiederholenden Kalendereintrag immer nach der Arbeit oder immer vor dem Abendbrot. Verbinde deine Gewohnheit am besten mit bestehenden Routinen. Pro-Tipp: Stell dir einen Wecker, der täglich klingelt.

☐ Schritt 3: Trage die drei Phasen in deinen Kalender ein.

Damit du dich immer daran erinnerst, was du gerade in dein Leben integrierst und nichts Neues anfängst. (Jeweils 22 Tage: Zerstörung, Installation, Integration.)

☐ Schritt 4: Zieh durch.

Verurteile dich nicht für Versagen, sondern lerne aus deinen Fehlern und behalte immer das Zitat vom Anfang im Hinterkopf: „Jede Veränderung ist anfangs hart, chaotisch in der Mitte und glorreich am Ende.“ Diesen Punkt kannst du nach 66 Tagen abhaken. Pro-Tipp: Plane ein kleines Konzert am Ende dieser Zeit, um den Erfolg mit deinen Freunden zu feiern.

Tipps

- Gib nicht auf, nur weil du deine Gewohnheit vernachlässigt hast — das ist ein Marathon und kein Sprint — jeder Tag ist ein Neustart. Tagebuch-Tipp: Notiere dir (1) warum es nicht geklappt hat und (2) welche eine Sache du morgen probierst, um wirklich zu üben.
- Mach dir die Gewohnheit so leicht wie möglich, indem du Ablenkungen (Telefon und andere Störungen) entfernst, Anreize (Konzerte, schöne Übe-Umgebung...) schaffst und dein Übematerial rigoros reduzierst.