

Gewohnheits-Scorecard

Eine Methode zur bewussten Wahrnehmung von Gewohnheiten

Auslösereize für die Gewohnheiten sind unbewusst. Wir können erst etwas verändern, wenn wir es bewusst wahrnehmen.

- 1 Gewohnheiten aufschreiben
- 2 Bewertung der Gewohnheiten in gut, schlecht und neutral (Vogelperspektive)
- 3 Die Bewertung hängt von den persönlichen Zielen ab

Beispiel:

Aufstehen	=	Zähne putzen	+
Strecken	+	Auf die Waage steigen	-
Instagram schauen	-	Anziehen	=
Gesicht und Hände waschen	+	Kaffee kochen	=

Bedürfniskombinationen

Eine bereits etablierte Handlung wird mit einer gewünschten neuen Handlung kombiniert.

Gewohnheiten sind dopamingesteuert – Steigt der Dopaminspiegel, steigt auch die Motivation zu handeln

- 1 Nach (aktueller Gewohnheit) werde ich (gewünschte Gewohnheit).
- 2 Nach (gewünschter Gewohnheit) werde ich (aktuelle Gewohnheit).

Beispiel:

Aktuelle Gewohnheit: Kaffee kochen

Gewünschte Gewohnheit: Bewegung in den Alltag integrieren

- 1) Nach dem Kaffeekochen werde ich drei Minuten lang in der Küche Rückenübungen durchführen.
- 2) Ich werde drei Minuten Rückenübungen in der Küche machen und mir anschließend Kaffee kochen.

! Der Dopaminspiegel wird durch die Vorfreude auf den Kaffee gesteigert.