



Wie Gewohnheiten Ihr Leben positiv verändern!

Dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist, wissen wir schon lange. Und gute Gewohnheiten haben ihren Sinn. Sie helfen uns, Struktur, Übersicht und Richtung in unser Handeln zu bringen. Die morgendlichen Rituale nach dem Aufwachen zum Beispiel laufen inzwischen fast automatisch ab: Aufstehen, Gang ins Bad, Kaffee kochen. So gelingt es Ihnen, allmählich in den Tag einzusteigen und ihn zielgerichtet zu beginnen. Das ist Ihr Startkapital für einen strukturierten und effektiven Tagesablauf.

Aber Sie kennen auch die Schattenseite der Gewohnheit: Den trägen inneren Schweinehund, dem Sie nicht die Freundschaft anbieten, sondern lieber die Zähne zeigen möchten. Und am besten tun Sie das lächelnd, indem Sie schlechte durch gute Gewohnheiten ersetzen. Da gibt es viele Möglichkeiten. Denn Gewohnheitstiere sind überall zu Hause: bei der Arbeit, in der Freizeit, beim Umgang mit dem Partner und den Kindern.

Überlegen Sie doch einfach einmal, wo Sie schlechte durch gute Gewohnheiten ersetzen können. Haben Sie sich längst an das unproduktive Chaos auf Ihrem Schreibtisch gewöhnt? Dann überlisten Sie den Schweinehund durch eine gezielte Aufräumaktion, auf deren Grundlage Sie in Zukunft regelmäßig wieder Ordnung herstellen können. Oder nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihre Kinder, indem Sie einmal im Monat etwas Schönes zusammen unternehmen. Aus der Zeit und Aufmerksamkeit, die sie anderen schenken, schöpfen Sie durch bereichernde Erlebnisse neue Energie.

Finden Sie Ihre Gewohnheiten heraus und entdecken Sie die genialen Auswirkungen von mit Bedacht gesetzten Gewohnheitszielen.

1. Welcher Lebensbereich kommt bei Ihnen zu kurz?

2. Wo produzieren Sie regelmäßig das meiste Chaos/den größten Schaden?

3. Was könnten Sie regelmäßig tun, um dieses Verhalten durch etwas Positives zu ersetzen?

4. Sammeln Sie doch einfach einmal Ideen: Was können Sie tun, um mehr Lebens-, Arbeits- und Beziehungsqualität zu erreichen? (Lösungsideen bitte als Ziele formulieren)

Überprüfen Sie kritisch: Sind die oben dargestellten Ziele wirklich Ziele oder eher Wünsche, Absichtserklärungen? Wie könnten sie als Ziele formuliert lauten?





Erstellen Sie Ihren persönlichen Jahresplan!

Gute Gewohnheiten sind keine Eintagsfliegen. Sie wollen gepflegt und regelmäßig fest im Tagesverlauf verankert werden, um langfristig effektiv wirken zu können. So werden Ihre selbst gewählten Rituale zu täglichen Begleitern.

Lebenskultur ist eine Kultur guter Gewohnheiten. Ebenso ist es mit der Familienkultur. Sorgfältig ausgewählte und konsequent gelebte Regeln erleichtern und bereichern den Alltag. Das können Sie z. B. durch eine gerechte Verteilung der Haushaltspflichten erzielen. Lassen Sie unangenehme Arbeiten rotieren, damit jeder sich gerecht behandelt fühlt.

Durch eine fundierte Kommunikations-, Firmen- und Mitarbeiterkultur wird auch vieles im Unternehmen übersichtlicher, freundlicher und effektiver. So können Sie durch gute Gewohnheiten die Unternehmensziele fördern. Und dazu gehört auch das Arbeitsklima.

Erstellen Sie eine Liste guter Gewohnheiten, die Sie zukünftig einsetzen und pflegen möchten. Am besten in einem Jahresplan auf einem übersichtlichen und ständig einsehbaren DIN-A4-Blatt.

Was Sie sich hier vorgenommen haben, gleichen Sie mit Ihren Tages-, Wochen- und Monatschecklisten ab, damit kein Vorsatz zu kurz kommt und Sie ihn genau terminieren und einhalten können.

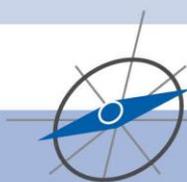
Zur Anregung hier ein paar Vorschläge und Ideen:

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, im Beruf

- jeweils zum 10. eines Monats die Vormonatszahlen zu checken,
- jeden letzten Freitag im Monat eine Stunde zu reservieren, um den nächsten Monat zu planen,
- jeden Freitag 30 Minuten zu reservieren, um die kommende Woche zu planen,
- morgens als Erstes im Büro den Tag zu planen (10 Minuten).

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, regelmäßig auf Sinnsuche zu gehen, indem Sie

- sich monatlich einen halben Tag zurückziehen und zur Ruhe kommen, um den vergangenen Monat und Ihre Jahresziele zu überdenken,
- sich sonntagnachmittags mindestens 30 Minuten Zeit für ein inspirierendes, gutes Buch nehmen.





Ihr Trainingsplan für neue gute Gewohnheiten

Gewohnheitstier schlägt Schweinehund: Legen Sie gleich los mit Ihrem Jahresplan. Listen Sie die entscheidenden guten Gewohnheiten auf, die Sie in Ihrem Leben verankern wollen.

Es geht nicht darum, das Blatt ganz auszufüllen, sondern Ihre persönlichen Schlüsselgewohnheiten zu finden, die Sie weiterbringen.

Planen Sie dabei breit gefächert, damit sich Ihre Persönlichkeit in den Bereichen Selbst, Beruf, Sinn und Kontakte facettenreich entfalten kann. Wenn Sie die Übersicht dann anschaulich gliedern, kann Ihr Trainingsplan etwa so aussehen:

Lebensbereich	Gewohnheit	Rhythmus
z. B. Beruf	Schreibtisch aufräumen	Täglich 15 Min. vor Verlassen des Büros

Der Anfang ist gemacht. Bleiben Sie am Ball und genießen Sie die positiven Effekte Ihrer guten Gewohnheiten. Das ist Ihre ganz persönliche, aktive Lebensgestaltung. Profitieren Sie von Ihrer gesteigerten Energie!

