



Dieses Bullet Journal

„Abschied von unerwünschten Gewohnheiten“

wird bearbeitet von:

Name:

Thema:

Start:

Ende:



BIST DU DIR SICHER?

Hallo und Herzlich willkommen zu diesem Bullet Journal, dass Dich dabei unterstützen soll, dass Du Dich von Deinen Dir unliebsam gewordenen Gewohnheiten verabschiedest.

Wer kennt sie nicht? Die guten Vorsätze keine Süßigkeiten mehr zu essen, den Medienkonsum zu begrenzen, das Rauchen aufzugeben, etc. Die ersten Tage bist Du voller Elan dabei, die Vorsätze sind gefasst, Süßes ist Tabu! Das Leben ist nun nur noch von gesunden Lebensmitteln begleitet und das Ziel abzunehmen und/oder sich körperlich besser zu fühlen, ist klar ins Auge gefasst!

Schleichend sagt Dir Dein Unterbewusstsein aber schon nach relativ kurzer Zeit, wie schön es doch wäre jetzt Deinem Verlangen nachzugeben, dass Du ja gar nicht so viel Süßes gegessen hast und dass Du jederzeit aufhören kannst. Und dieser eine Schokoriegel ist ja nun wahrhaftig nicht schlimm.

Die geteerte und vielbefahrene Straße der Gewohnheit wird immer einladender. Die Buckelpiste der Veränderung wird immer weniger attraktiv – und Schwupps – hast Du wieder Süßes in Deinem Einkaufskorb, in Deiner Wohnung, in Deinem Mund und das Spiel geht von vorne los.

Möchtest Du Deine Gewohnheiten ernsthaft hinterfragen und für Dich einen Weg finden, der Dich dabei unterstützt, dass Du aus diesem Kreislauf aussteigst?

Wenn ja, dann kannst du gerne dieses Bullet Journal nutzen. Es soll Dir auf Deinem Weg als Unterstützung dienen.

Sei Dir allerdings gewahr, dass es keinen bequemen Königsweg gibt, bei dem Du nur das richtige Mindset brauchst, die passende Meditation oder ein Empowerment, um Dich in Deine Kraft zu bringen.

Diese Methoden und positiven Verstärkungen können Dir zwar helfen; in erster Linie geht es aber darum, dass Du alte Gewohnheiten brichst, Dich immer wieder hinterfragst und Dich auf das besinnst, was Du erreichen und als neue Gewohnheit in Deinem Leben etablieren möchtest. Veränderungen sind nicht einfach mal so eben durchzuführen. Sie erfordern neben Ausdauer auch viel Frustrtoleranz, da es immer wieder zu einer Rückkehr in die alte Gewohnheit kommen kann.

Wenn Du Dir Deiner Motivationen bzgl. der bisherigen Beibehaltung Deiner schlechten Gewohnheit bewusst werden und Dich neu ausrichten möchtest, ist das kein Spaziergang, sondern eine intensive Arbeit und anhaltende Auseinandersetzung mit Dir selbst. Hier bist Du voll und ganz gefragt.

Wie sollte es auch anders funktionieren? Wenn Du Dir über einen langen Zeitraum etwas angewöhnt hast, dann ist es in Dein Unterbewusstsein übergegangen. Du überlegst ja nicht jedes Mal, ob Du Deiner unliebsamen Gewohnheit nachgehen willst, sondern es passiert Dir in bestimmten Situationen halt immer wieder. Wenn Du Deine mittlerweile unliebsame Gewohnheit ändern möchtest, erfordert es Energie, damit Du ihre Mechanismen und Verlockungen frühzeitig erkennen kannst, um sie dauerhaft loszulassen oder einen anderen Umgang mit ihr zu finden.

Aber sei beruhigt, mit jedem Tag, an dem Du Dich mit Deiner Gewohnheit auseinandersetzt und Dir selber etwas anderes anbietest, wird es leichter!

Dieses Bullet Journal ist so konzipiert, dass Du Dich intensiv mit Dir und Deinen Gewohnheiten bzw. der einen Gewohnheit, die Du gerne ändern/beenden möchtest, auseinandersetzt.



Bevor Du also anfängst ist es sinnvoll, dass Du Dir selbst noch einmal klar machst, ob Du die Veränderung tatsächlich einläuten willst. Beantworte Dir dazu die folgenden Fragestellungen:

Welche Gewohnheit möchtest Du ändern? Benenne Deine Gewohnheit klar und deutlich, damit Du ihr auf Augenhöhe begegnest:

.....

.....

.....

.....

.....

Warum hast Du den Wunsch Deine Gewohnheit zu verändern? Was an Deiner Gewohnheit stört Dich oder beeinträchtigt Dich sogar in Deiner Lebensführung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn Du Dir nun sicher bist, dass Du Deine Gewohnheit verändern/beenden möchtest, dann freue ich mich, Dich mit den hier aufgeführten Fragestellungen und theoretischem Input zu begleiten.

Viel Erfolg und Freude auf Deinem Weg!



ZU MEINER PERSON

Mein Name ist Fiola Kroschewski und ich lebe und arbeite in Bielefeld. Da ich mich im beruflichen Kontext immer wieder für Neues interessiert habe, habe ich im Verlauf meines beruflichen Werdegangs einige Aus- und Fortbildungen in unterschiedlichen Berufen absolviert. Neben Ausbildungen sowohl im naturwissenschaftlichen als auch im Wirtschaftsbereich habe ich in den vergangenen Jahren meinen Fokus auch auf Ausbildungen in den Bereichen Coaching, existenzanalytische Beratung¹ und Yoga gelegt.

Die Erfahrung der vergangenen Jahre hat mir gezeigt, dass die Arbeitswelt und auch unser Privatleben immer komplexer werden und wir in unserem Alltag mehr reagieren als handeln. Daher ist in mir die Idee entstanden Bullet Journals anzubieten, die Dich in Deinem Alltag begleiten sollen und die Du für Dich in Deiner Zeit bearbeiten kannst.

Die zunehmende Komplexität in unserem Leben kann dazu führen, dass sich Gewohnheiten einschleichen, die uns nicht gut bekommen und/oder die wir wieder beenden wollen. Dieses Bullet Journal beschäftigt sich mit Deinem Abschied von solchen Gewohnheiten.

Mein Ziel ist es, dass ich Dir mit dem Bullet Journal etwas an die Hand geben kann, dass Dich in Deine Bewusstheit mit Deinen Themen führt und dass Du Dir selbst einen Zugang zu Veränderungen ermöglichst.

Da Dich die Arbeit mit dem Bullet Journal an Fragestellungen führen kann, die Dich bisher evtl. nur unterbewusst beschäftigt haben, ist es evtl. sinnvoll, dass Du Dir ein Gegenüber zum Austausch suchst. Wenn Du möchtest kann ich Dir bei der Bearbeitung des Journals meine Begleitung anbieten, damit Du eine Ansprechpartnerin hast, die Dich auf Deinem Weg begleitet. Wir können gerne Termine vereinbaren. Je nachdem wo Du lebst, können diese Online oder persönlich stattfinden.

Falls Du Kontakt zu mir aufnehmen möchtest, um mir eine Rückmeldung (Anregungen, Lob, Kritik, Ergänzungen) zu geben oder Themen für weitere Bullet Journals hast, kannst Du ebenfalls gerne Kontakt zu mir aufnehmen. Teile Deine Erfahrung mit mir. Ich bin auch gespannt auf weitere Themen.

Meine Mailadresse lautet: fiola.kroschewski@gmail.com.

¹ Die Existenzanalyse ist eine phänomenologisch-personale Methode, die zunehmend im Coaching eingesetzt wird. Ihren Ursprung hat die Existenzanalyse in der humanistischen Philosophie.



ABSCHIED VON UNERWÜNSCHTEN GEWOHNHEITEN

Vieles von dem, was wir tagsüber machen führen wir unterbewusst aus. Das ist einer der Gründe, warum es so schwer ist, Gewohnheiten zu verändern, selbst wenn wir diese gar nicht (mehr?) so sehr schätzen.

Ein weiterer Grund ist, dass selbst die aus heutiger Sicht betrachteten schlechten Gewohnheiten ihren Ursprung in guten Absichten haben und in dem Wunsch Herausforderungen des Lebens begegnen zu können. Mache Dir das einmal bewusst.

Noch ein Grund, warum es so schwer ist, sich von unliebsam gewordenen Gewohnheiten zu lösen ist, dass die Gewohnheiten sich mit Dir verbunden haben und dazu beigetragen, dass Du bist wer Du bist. Wenn Du Deine Gewohnheiten loslassen möchtest, gibst Du einen Teil von Dir auf bzw. transformierst diesen. Das führt zu einem neuen Selbstverständnis für Dich.

Das Gute ist, wenn Du einmal auf dem Weg bist und Deine Gewohnheiten hinterfragst, dann wirst Du für Dich in eine neue Achtsamkeit kommen. Du wirst Dich Dir selbst gegenüber öffnen.

Das Anstrengende ist, sobald Du anfängst Deine Gewohnheiten zu hinterfragen und für Dich einen neuen Weg zu beschreiten, wirst Du Dir immer wieder neue Aufgaben suchen, damit Du Dein eigenes Leben lebst und neuen Gewohnheiten Platz machst, die Dir persönlich wertvoll sind und Dich in Deine Kraft bringen.

Es ist ein Abenteuer, sich selbst näher zu kommen.

Bist Du dabei?

Willst Du die geteerten Straßen der Gewohnheit verlassen und Dich auf Deinen eigenen Weg machen?

Bist Du bereit, die Verantwortung für Dich und Dein Leben zu übernehmen?

Finde es heraus!

Dieses Bullet Journal soll Dich bei der Bewusstwerdung und Änderung Deiner Gewohnheiten unterstützen.



AUFBAU DES BULLET JOURNALS

Dieses Journal ist in unterschiedliche Kapitel eingeteilt.

In den Kapiteln werden zum einen Fragestellungen angeboten, die Du Dir selbst beantwortest und zum anderen sind TextBoxen eingefügt, die Dir theoretischen Input anbieten oder aber noch mal einer Verdeutlichung dienen.

In dem ersten Teil **„Abhängigkeit erkennen“** geht es darum, dass Du Dir den Unterschied zwischen einer schlechten Gewohnheit und einer Abhängigkeit bewusst machst. Es ist wichtig, dass Du für Dich einschätzen kannst, ob Du den Weg alleine oder aber evtl. mit professioneller Unterstützung gehen möchtest.

Im zweiten Kapitel **„Worum geht es Dir bei Deiner Gewohnheit“** sollst Du Dir bewusst werden, was die Mechanismen Deiner Gewohnheit sind. Wie stehst Du mit ihr im Kontakt und wie fühlt sie sich an?

Im Abschnitt **„Nimm Deine Gewohnheit und die ihr inne liegenden Muster in den Blick“** setzt Du Dich mit Dir und Deiner Gewohnheit noch intensiver auseinander. Der innere Austausch mit Dir selbst ist wichtig, damit Du Deine Muster erkennen und verändern kannst. Die Verdeutlichung Deiner eigenen Gegenmaßnahmen zeigt sich in Deinen positiven Verstärkungen. Lies Dir das was Du als Deine Unterstützung für Dich herausgefunden hast immer wieder durch und bestärke Dich in Deinem Handeln.

Im weiteren Prozess der Bewusstwerdung und der Veränderung sollst Du Deinen Blick auf die **„guten und die schlechten Tage“** lenken. Was macht vor allen Dingen die guten Tage aus und wie kannst Du diese leben? Wie kannst Du Dich evtl. auf schlechte Tage vorbereiten? Mache Dir den Unterschied zwischen den guten und den schlechten Tagen bewusst.

Zum Abschluss widmen wir uns noch dem Thema **„Zeit“**. Setz Dich nicht zu sehr unter Druck. Jede Veränderung klappt nur in Deinem persönlichen Tempo

Werde Dir bewusst darüber, dass du der Profi bei der Beantwortung der Fragestellungen bist, Du kennst Dich am besten mit Dir und Deiner Gewohnheit aus.



ABHÄNGIGKEIT ERKENNEN

Exkurs Abhängigkeit

*Dieses Bullet Journal ist **keine** Therapiealternative, sondern stellt eine Begleitung bei dem Abschied von hartnäckigen Gewohnheiten dar!*

Daher ist es wichtig, dass wir über das Thema Abhängigkeit reden. Abhängigkeiten sind komplexe und chronische Gesundheitsprobleme, die auftreten, wenn Personen eine zwanghafte und schädliche Abhängigkeit von einer oder mehreren Substanz/en oder einem Verhalten entwickeln.

Beispiele für substanzgebundene Abhängigkeiten sind bspw. Nikotin-, Alkohol-, Drogen-, Esssucht. Neben einer psychischen Abhängigkeit kommt es bei einigen dieser Abhängigkeiten zu körperlichen Symptomen und Entzugerscheinungen, die dringend professionelle Begleitung erfordern.

Beispiele für nicht substanzgebundene Abhängigkeiten, die in der Regel impulsiv und im zunehmenden Maße unkontrollierbar ausgelebt werden, sind Medienkonsum, Arbeitssucht, Sportsucht, Kaufsucht, etc.

Die Behandlung von Sucht erfordert oft einen ganzheitlichen Ansatz, der medizinische, psychologische und soziale Interventionen umfasst. Die Therapie kann Verhaltenstherapie, Medikamente, Selbsthilfegruppen und andere Maßnahmen zur Unterstützung der Genesung einschließen.

Hol Dir professionelle Hilfe, wenn Du merkst, dass Dein Leidensdruck schon sehr hoch ist, und/oder dass Du den Weg alleine nicht raus findest.

Du musst nicht alles alleine bewältigen!

Es gibt noch mehr Menschen, die ähnliche Themen und Herausforderungen haben.

In einer professionell begleiteten Gruppe kann es einfacher werden und mit zusätzlicher Einzelberatung erhältst Du den notwendigen Rahmen, der Dich die gewünschte Veränderung gezielt und ernsthaft angehen lässt



Frag Dich einmal, ob Du dich noch in einer Gewohnheit oder eher schon in einer Abhängigkeit befindest. Es gibt mehrere Schlüsselfaktoren, die eine Abhängigkeit kennzeichnen.

Im ersten Schritt ist es wichtig, dass Du für Deine Fragestellung überprüfst, ob etwas davon für Dich zutrifft. Je häufiger Du den Fragen zustimmst, umso ernster solltest Du deine Gewohnheiten überprüfen bzw. einer möglichen Abhängigkeit entgegentreten. Vor allem dann, wenn Du einen (stetig wachsenden) Leidensdruck verspürst.

Von welcher Gewohnheit willst Du Dich verabschieden? Benenne Deine Gewohnheit

.....

Zwanghaftes Verlangen:

Hast Du ein starkes, wiederkehrendes Verlangen unabhängig von negativen Konsequenzen?

Ja

Nein

Verlust der Kontrolle:

Hast Du Schwierigkeiten, Dein Verlangen zu kontrollieren und kannst Du nicht aufhören, selbst wenn Du dies möchtest?

Ja

Nein

Toleranzentwicklung:

Brauchst Du immer mehr von (hier Deine Gewohnheit eintragen) um die gleiche Wirkung zu erzielen?

Ja

Nein

Entzugserscheinungen:

Führt der Verzicht zu unangenehmen körperlichen oder psychischen Symptomen, die Du selbst als Entzugserscheinung bezeichnen würdest?

Ja

Nein

Beeinträchtigung des Alltagslebens:

Wird Dein Alltagsleben beeinträchtigt? Meidest bzw. suchst Du bspw. Situationen, Menschen, Anlässe?

Ja

Nein



Sei ehrlich zu Dir selbst

Ein erster Schritt ist die Selbsterkenntnis und dass Du bei der Beantwortung der Fragen ehrlich zu Dir bist.

Wenn Du zu dem stehst, was Dich gerade beschäftigt, wenn Du anerkennen kannst, dass es Dir schwer fällt bestimmte Dinge zu unterlassen, hast Du schon einen Teilerfolg erzielt, da Du Dich vor Dir selber nicht mehr verstecken musst.

Du kannst Deine Energie, die durch dieses Anerkenntnis frei wird, nutzen, um mit Dir selber einen guten Umgang bei der Veränderung zu etablieren.

Wenn Du nicht mehr gegen Dich arbeitest, hast Du Dich selbst auf Deine eigene Seite gezogen.

Werde Dir gewahr, dass der Schlüssel und die Verantwortung zur Beendigung von Gewohnheiten in Dir liegt.

Du kannst Dich gerne immer wieder mit anderen Menschen zu Deinem Thema austauschen; berücksichtige dabei aber, dass jeder gute oder gutgemeinte Rat von anderen Personen Dich nur erreicht, wenn er auf Dich und Deine Situation zutrifft.

Werde Dir Deiner Handlungen bewusst und stehe ehrlich zu dem, was Dich beschäftigt.



WORUM GEHT ES DIR BEI DEINER GEWOHNHEIT?

Nun warst Du Dir gegenüber sehr ehrlich und hast eine Einschätzung für Dich getroffen, wie sehr Deine Gewohnheit Dich beschäftigt oder im Griff hat. Lass uns den nächsten Schritt gehen.

Gewinne Klarheit über Deine Gewohnheit. Schreib auf, was Dich bewegt. Mach Dir klar, wovon Du trotz Deiner Vorsätze nur schwer Abstand nehmen kannst.

Konkretisiere Dein Thema. Wenn es mehrere sind, dann priorisiere diese und gehe erst einmal nur das erste Thema an. Überfordere Dich nicht:

- 1.).....
- 2.).....
- 3.).....
- 4.).....
- 5.).....
- 6.).....

Weißt Du warum Du Deiner Gewohnheit regelmäßig nachgibst? Schreib Gründe auf, die Dich immer wieder davon überzeugen, das alte Verhalten beizubehalten (z.B. es ist so einfach, es hält mich von etwas anderem ab). Beschreibe die Gründe konkret:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was bewegt Dich, wenn Du Deiner Gewohnheit nachgibst? Was sind die Auslöser (z.B. Stress, Langeweile, innere Unruhe, Gefühl der Leere, körperliches Verlangen). Schreib diese Auslöser auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Warum fühlst Du Dich der Gewohnheit teilweise ausgeliefert und gleichzeitig – zumindest kurzzeitig – erleichtert, wenn Du ihr nachgibst? Schreibe auf, wie sich der Moment der Erleichterung anfühlt, nachdem Deine Gewohnheit gesiegt hat und Du dieser nachgibst

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie fühlt es sich an, wenn die erste Erleichterung abgeebbt ist? Welches Gefühl oder welche Gefühle stellen sich dann ein (z.B. Bedauern, Ärger)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hast Du Ideen wie Du Deiner Gewohnheit entgegenstehen kannst, kurz bevor Du nachgibst(z.B. an die frische Luft gehen, bewusst Atmen, sich in das Gefühl nach der ersten Erleichterung einden)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Achtsamkeit und Rücksicht mit Dir selbst

Ein wesentlicher Punkt bei Veränderungen ist; nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor!

Überfordere Dich nicht, sondern sei achtsam und rücksichtsvoll mit Dir selbst. Sei Dir Deine beste Freundin/Dein bester Freund.

Habe Geduld mit Dir und Deinen Schritten. Wenn mal etwas nicht klappt, dann erkenne es an.

Veränderungen sind kein Sprint sondern ein Marathon!

Du hast lange Zeit mit Deiner Gewohnheit verbracht und Du hast sie genährt, indem Du sie immer wieder ausgeführt hast. Erlaube Dir anzuerkennen, dass es nicht einfach ist eine Veränderung herbeizuführen.

Wenn Du Deiner alten Gewohnheit nachgeben musst, da Du für Dich keine Alternativen siehst, dann mache das mit Deinem Einverständnis. Erkenne an, dass Du gerade jetzt im Moment das alte Muster benötigst.

Gewinne Deine Freiheit zurück, indem Du Dir in den schwierigen Momenten das alte Verhalten ausnahmsweise gestattest, ohne Dich dafür hinterher noch schlechter zu fühlen!

Achte darauf, dass dieses Einverständnis nur selten und mit Deiner vollen Zustimmung von Dir selbst eingeholt wird. Das macht es Deiner Gewohnheit schwerer, sich einfach so über Dich hinwegzuheben.



NIMM DEINE GEWOHNHEIT UND DIE IHR INNE LIEGENDEN MUSTER IN DEN BLICK

Bist Du Dir etwas klarer geworden bzgl. Deiner Gewohnheit. Möchtest Du nun für Dich herausfinden, welche Funktion diese Gewohnheit für Dich hat? Willst Du Dir Gedanken zu dem Wert und zu der Wertlosigkeit Deiner Gewohnheit machen? Finde für Dich heraus, warum diese Gewohnheit und das Nachgeben Dich daran hindern will, Dir gerecht zu werden.

Was ist die Funktion dieser Verhaltensweise (z.B.: Trost, Ablenkung)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wofür soll sie Dich evtl. sogar schützen (z.B. Vermeidung innerer und äußerer Konflikte)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Womit möchtest Du Dich nicht auseinandersetzen, wenn Du der Gewohnheit nachgehst (z.B. keine Veränderung einläuten wollen, Bequemlichkeit)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was gewinnst Du, wenn Du Deiner Gewohnheit nachgibst (z.B. kurzzeitige innere Ruhe, Bestätigung)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was verlierst Du, wenn Du Deinem Verlangen nachgibst (z.B. Mut, Selbstvertrauen, etc.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was können Alternativen zu der Gewohnheit sein, die Dir als Person gerecht werden (z.B: Spaziergänge, Sport)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was bringt Dich von Deinem Erleben, diesem unbedingten Haben-Wollen, weg? Wie kannst Du Dich ablenken?

.....

.....

.....

.....



Wie kannst Du Dich belohnen, nachdem Du Deiner Gewohnheit widerstanden hast?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sinn und Nutzen der Gewohnheit

Nichts in Deinem Leben machst Du einfach nur so.

Alles was Du tust, hat auch eine Begründung und mit Beginn der Gewohnheit sicherlich auch eine Berechtigung, da es Dich vor Herausforderungen geschützt hat und zu Deinem Ventil geworden ist.

Frage Dich einmal, ob Dein Verhalten heute noch für Dich angemessen ist.

Wenn Du das mit einem klaren Nein beantworten kannst, dann freue Dich auf den Prozess der Veränderung und das Neue was kommen wird.

Werde Dir selbst gerecht!



Positive Verstärkungen

Du hast Dir nun klar gemacht, welche Funktionen und Muster Deine Gewohnheit hat und ob Du sie heute noch benötigst, um Dir gerecht zu werden. Damit Du neue Wege für Dich gehen kannst, schreibe Deine positiven Verstärkungen auf und gehe noch tiefer in das gute Gefühl, dass Du nicht Dir selbst ausgeliefert bist.

Schreib auf was Dir gut tut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schreib auf, wie es sich anfühlt, wenn Du Dich selber davon überzeugt hast, dass Du Dir widerstehen kannst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schreib auf, wie sich die Freiheit anfühlt sich selber zu widerstehen und die Handlungsfähigkeit wieder zu erlangen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mache Dir bewusst, was Dir hilft Deinem inneren Drang zu widerstehen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Führe einen inneren Dialog und Schreibe Dir positive Glaubenssätze auf, die Dich stärken. Hier sind einige Beispiele:

„Ich muss mir nicht alles glauben, was ich mir selbst erzähle.“

„Das Verlangen geht vorbei und ich bin hinterher stärker als davor.“

„Ich bleibe am Ball, ich kann gut für mich Sorge tragen“

„Ich kann heute anders reagieren. Ich brauche diese Gewohnheit heute nicht mehr. Sie hat mir gut gedient, aber jetzt kann ich sie loslassen, da ich für mich was Neues entdecken und etablieren möchte.“

„Statt mich mit meiner Gewohnheit zu beschäftigen, mache ich jetzt das was mir Spaß macht!“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GUTE UND SCHLECHTE TAGE

Jede Veränderung ist von guten und schlechten Tagen, vom Gelingen und Scheitern begleitet. Siehe die Umstellung als Weg, der immer wieder auch mal wieder auf die geteerte Straße führt.

Bequemlichkeit und sich nicht mit sich selbst auseinandersetzen müssen, sind Bestandteile für den Beibehalt von Gewohnheiten.

Schreibe die guten Momente und auch die schlechten Momente auf. Versuche herauszufinden, warum Du Dich für oder gegen Dich entschieden hast.

Gute Tage:

Gab es Ereignisse des Tages,

- die dich belebt haben?

- die wertvolle Begegnungen ermöglicht haben?

- die Dich in Deinem Tun und Deinem Sein bestätigt haben?

- die Dich haben wohligh und geborgen fühlen lassen?



- die Dich haben erstarren lassen?

.....

.....

.....

.....

- die Dich überhaupt keinen Gedanken an Deine Gewohnheit verschwenden lassen haben?

.....

.....

.....

.....

Erstelle Dir einen „Gute Tage Kalender“.

Markiere Dir jedes gute Erlebnis des Tages in grüner Farbe! Jedes gute Erlebnis erhält einen Punkt.

Du kannst Dir mit der Tabelle visualisieren, wie viele positiven Ereignisse Deine Tage hatten. Die freien Felder kannst Du selbst mit eigenen Ereignissen füllen:

Ereignis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Belebende Ereignisse							
Wertvolle Begegnung							
Bestätigung erfahren							
Geborgenheit erlebt							
Stärkung erfahren							
Keine Gedanken an die alte Gewohnheit gehabt							



Schlechte Tage:

Gab es Ereignisse des Tages,

- die Dich herausgefordert haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- die Du nicht zu Deiner Zufriedenheit gelöst hast?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- die Dich frustriert haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bist Du Dir selber nicht gerecht geworden und hast Du Dich über Dich geärgert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Frage Dich, wofür das Nachgeben ein Ventil ist

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fokussiere Dich auf den Weg

Klammer Dich nicht so sehr an Dein Ziel und den Wunsch dieses zu erreichen.

Je mehr Du Dir das Erreichen Deines Ziels wünscht, umso mehr verlierst Du Deinen Weg aus dem Blick.

Mach Dir bewusst, Dein Ziel erreichst Du nur, indem Du Dich auf den Weg machst.

Du kannst es immer mit klarem Blick fokussieren; 99% der Arbeit und des inneren Dialogs, der inneren und äußeren Auseinandersetzung wirst Du aber auf Deinem Weg haben.

Der Weg zum Ziel begleitet Dich somit mehr.

Koste Deine Erfolge aus, nimm Dein Scheitern unter die Lupe.

Werde Dir gerecht und spüre jede neue Abzweigung, neue Ideen und das zusehends gute Gefühl, wenn Du merkst, dass der neue Weg der Richtige für Dich ist.



WAS UNTERSCHIEDET DIE GUTEN TAGE VON DEN SCHLECHTEN?

Wir sind es gewohnt die Risiken und Herausforderungen des Lebens viel näher zu betrachten und in den Blick zu nehmen, als das was uns leicht von der Hand geht. Somit schenken wir den schlechten Tagen mitunter mehr Aufmerksamkeit als den guten Tagen.

Warum ist das so?

Zum einen haben wir einen biologischen Instinkt, der uns gelehrt hat, dass Gefahren und Risiken ernst zu nehmen sind, da sie eine Bedrohung für unsere Existenz darstellen. Daher wird negativen Informationen mehr Beachtung geschenkt, damit wir uns darauf vorbereiten und diesen entgegentreten können. Somit dient es einem entsprechenden Selbstschutz. Wenn wir dem „Schlechten“ begegnen können, fühlen wir uns gestärkt. Wenn dann auch noch andere Menschen uns dabei zusehen bzw. mit uns dazu im Austausch sind, kann es einen Prestigegewinn mit sich bringen, wenn wir den „schlechten Tagen“ trotzen können.

Dies kann den Fokus nach und nach auf die schlechten Tage verschieben.

Die Betonung von Risiken und Herausforderungen im Leben ist nicht notwendigerweise negativ. Sie trägt dazu bei, dass Du Dich auf potenzielle Gefahren vorbereiten und Deine Fähigkeiten weiterentwickeln kannst.

Gleichzeitig ist es jedoch wichtig, auch positive Aspekte und leichtere Aufgaben im Leben zu schätzen, um ein Gleichgewicht zwischen Herausforderungen und Freuden zu finden. Somit ist es wichtig, dass Du Deine guten Tage wieder in Dein Bewusstsein holst.

Die Tage, an denen uns die Dinge leicht von der Hand gehen, die uns mit Freude erfüllen und die uns eine positive Lebenseinstellung geben, helfen uns auch den Abschied von den unliebsamen Gewohnheiten einfacher zu gestalten.

Acht Deine guten Tage! Habe diese fest im Blick!



Kannst Du für Dich erkennen, was die guten von den schlechten Tagen unterscheidet?

Schreibe auf, was die guten Tage so anders macht. Mach Dir die Unterschiede klar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kann Dir diese Erkenntnis helfen schlechte Tage zu integrieren, ohne Deiner Gewohnheit nachzugeben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es bereits morgens Indikatoren, die Dich wissen lassen, was das für ein Tag werden könnte?

.....

.....

.....

.....

.....

Kannst Du für Dich die positiven Aspekte des Tages benennen, selbst wenn Du weißt, dass der Hauptteil des Tages anstrengend sein könnte?

.....

.....

.....

.....

.....



Wie beginnst Du Deinen Tag? Womit kannst Du gut in den Tag starten? Gönnst Du Dir Zeit für Deine Morgenroutine?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was tust Du für Dich? Schreibe auf, was Du tust, damit Du Dich gut fühlst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Versuch es mal mit Atemübungen

Wenn Du merkst, dass Dein Tag nicht gut beginnt, dann sei besonders achtsam für Dich.

Löse Dich von Deinen negativen Gedanken, indem Du Dich morgens auf Deinen Atem konzentrierst.

Atme tief ein, atme tief aus und spüre Deine innere Kraft.

Versuche, Deine gedanklichen Kreisläufe loszulassen und das Karussell zu stoppen.

Schaue Dir Videos aus dem Internet zu Atemübungen an, falls Du für Dich wenig Ideen hast.

Lasse Dich von Anderen leiten und ablenken, bis Du mehr Ruhe in Dir spürst.

Nutze die Fülle an Angeboten und gönne Dir die Zeit für Dich.

Stehe morgens 15 Minuten eher auf, um diese Routine zu etablieren!



ZEIT

Nimm Dir Zeit, Deine Gewohnheit zu verändern und versuche nicht, Dich zu sehr unter Druck zu setzen.

Wenn Du gegen Dich arbeitest, wird Deine Gewohnheit Dich viel eher im Griff behalten und sich immer wieder durchsetzen wollen, da Du von Dir selber abgelenkt wirst.

Sei geduldig und liebevoll mit Dir selbst. Wenn Du Deiner alten Gewohnheit nachgibst, dann sage Dir, dass Du das in diesem Moment aus vollem Bewusstsein und mit Deiner Zustimmung gemacht hast.

Aber nutze nicht jede Gelegenheit, die Dich im Alltag fordert, um Deiner alten Gewohnheit nachzugehen. Ohne Anstrengung und eine große Portion Willen wirst Du das Alte nicht loslassen.

Dein Körper, Dein Geist und Deine Psyche brauchen Zeit zur Umstellung.

Denke immer daran: Der Weg zu Deinem neuen Ziel nimmt die meiste Zeit in Anspruch. Fokussiere Dich daher nicht nur auf das Ziel.

Um ein gutes Gefühl zu erzeugen, kannst Du es für dich aber immer wieder visualisieren und Dir vorstellen, wie es wäre, wenn Du Dein Ziel bereits erreicht hast. Das ist ein guter Wegbegleiter.



Erstellt von:

Fiola Kroschewski

Rückfragen/Anregungen an:

fiola.kroschewski@gmail.com