



lehrer-zeit.de

**Gewohnheiten**

**(v)erlernen**

**Die Schritt-für-Schritt-  
Anleitung**

**Bastian Knaus**

# DEIN PLAN ZUM (V)ERLERNEN VON GEWOHNHEITEN

Die ausführliche Beschreibung findest du unter:  
[www.lehrer-zeit.de/als-lehrer-gewohnheiten-erlernen-und-verlernen/](http://www.lehrer-zeit.de/als-lehrer-gewohnheiten-erlernen-und-verlernen/)

Lass dich zu guten Gewohnheiten inspirieren:  
[www.lehrer-zeit.de/8-positive-gewohnheiten-fuer-besseres-selbstmanagement/](http://www.lehrer-zeit.de/8-positive-gewohnheiten-fuer-besseres-selbstmanagement/)

[www.lehrer-zeit.de/positive-gewohnheiten-zeitmanagement/](http://www.lehrer-zeit.de/positive-gewohnheiten-zeitmanagement/)

[www.lehrer-zeit.de/lehrer-und-negative-gewohnheiten/](http://www.lehrer-zeit.de/lehrer-und-negative-gewohnheiten/)

# WIE DU DIESE ANLEITUNG VERWENDEST

## Immer nur eine Gewohnheit (v)erlernen

Konzentriere dich immer nur auf eine Gewohnheit. Versuche niemals, mehrere Gewohnheiten gleichzeitig zu (v)erlernen. Erst, wenn du sicher bist, eine Gewohnheit gemeistert zu haben, suchst du dir eine neue aus.

## Setze dir realistische Ziele

Stelle sicher, dass du keine unerreichbaren Ziele mit dir selbst vereinbarst. Gerade am Anfang musst du darauf achten, dich nicht zu überschätzen.

## Formuliere möglichst eindeutig

Um den eigenen Schweinehund zu überwinden, musst du wasserdicht formulieren. Lass dir selbst bei der Formulierung von Gewohnheiten oder Auslösern keine Schlupflöcher. Stelle sicher, dass du deine eigenen Vorgaben einhalten kannst.

# EINE GUTE GEWOHNHEIT ERLERNEN

Welche gute Gewohnheit möchte ich erlernen?

Warum will ich diese Gewohnheit erlernen? Möchte ich sie wirklich erlernen?

Welchen Auslöser wähle ich? Wann möchte ich die Gewohnheit ausführen?

Woran erkenne ich, dass die Gewohnheit erfolgreich etabliert wurde?

Welche Belohnung verspreche ich mir?

# EINE SCHLECHTE GEWOHNHEIT ERSETZEN

Welche schlechte Gewohnheit möchte ich ersetzen?

Warum will ich diese Gewohnheit ersetzen? Möchte ich sie wirklich ersetzen?

Wie wird die Gewohnheit ausgelöst?

Durch welche positive Handlung möchte ich die Gewohnheit ersetzen?

Woran erkenne ich, dass die Gewohnheit erfolgreich ersetzt wurde?

Welche Belohnung verspreche ich mir?