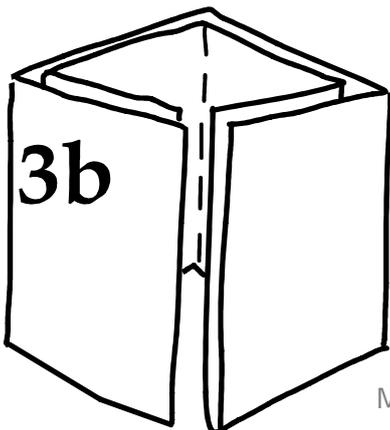
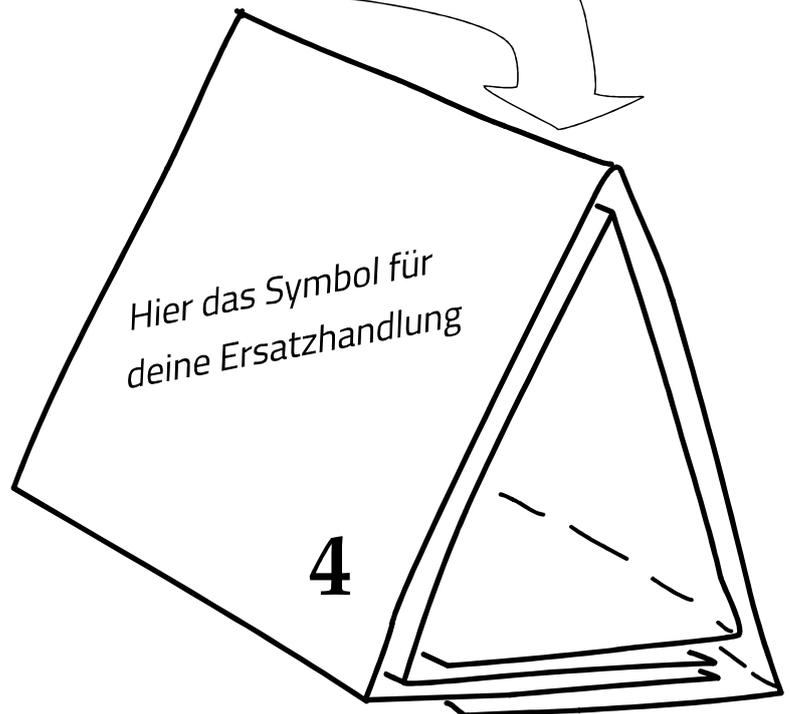
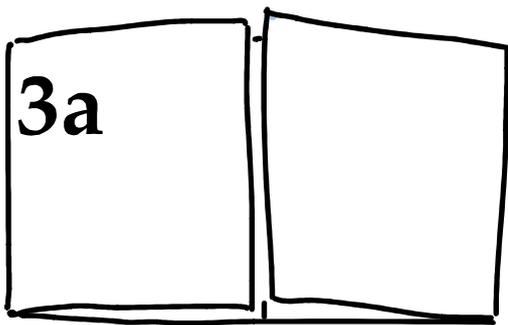


Hier, das Gefühl, das du erzeugen willst.



Der WENN-DANN Aufsteller

Ein Objekt, das dir hilft Gewohnheiten zu verändern - oder Chips vs. getoastetes Brot

Vielleicht kennst du WENN-DANN-Pläne? Prof. Gollwitzer, Motivationspsychologe an der Universität Konstanz, erforscht das menschliche Verhalten in Entscheidungssituationen.

In der Literatur von Forschungseinrichtungen, findet man Wenn-Dann-Pläne auch unter so blumigen Begriffen wie „Handlungssteuerung durch Vorsatzbildung“ oder als „Realisierungsintention“.

In über 200 wissenschaftlichen Experimenten wurde belegt, dass es funktioniert.

Und so geht's:

Bestimmt kennst du eine Gewohnheit oder Verhaltensweise an dir, die du nicht gut findest und lästig.

Schritt 1: Wenn du so empfindest, dann überlege dir, was für ein Gefühl diese Handlung erzeugen oder bewirken will.

Beispiel: Chips, abends auf dem Sofa essen. Das Gefühl: Wohliges Bauch, würziger Geschmack, knuspert, abschalten, ruhig werden.

Schritt 2: Was fällt dir als Alternative ein? Sie soll das gleiche bewirken, dich aber nicht schädigen oder ärgern. Filtere das stärkste Soll-Gefühl und gestalte deine alternative Handlung. Erdenke ein Symbol, oder finde einen Gegenstand, der direkt damit verknüpft ist..

Dein Wenn-Dann

Beispiel: Das Gefühl „entspannt“ und „knusprig“. Das Symbol: ein Toaster für dünne Roggenbrotscheiben **Wenn ich gerne Chips essen würde, dann toastete ich mir ein Brot.**

Falte nun einen Bogen DIN a4 Papier, entsprechend der Gebrauchsanweisung. Dann falte alles wieder auseinander und beginne zu zeichnen.

Seite A: Gefühle und abstrakte Begriffe, die du erreichen willst, gern auch als Stichworte schreiben.

Seite B: Zeichne ganz konkret die Handlung oder ein Objekt, das mit deinem Wunschgefühl verknüpft ist, oder es erzeugen kann.

Beispiel: "entspannt", „knusprig“, steht auf der einen Seite. Auf die andere zeichnest du einen Toaster, oder schneidest ihn aus einer Zeitschrift, oder druckst ihn dir aus und beklebst deinen Aufsteller.

Platziere ihn dort, wo du ihn oft siehst. Natürlich bietet sich für das Chips-Beispiel der Coachtisch an. Es kann jeder Ort sein und es muss kein direkter Kontakt zum Ort der Gewohnheit bestehen.

Viel Erfolg und bitte, schreib mir von deinem Beispiel und sende mir ein Foto deines Aufstellers.