

GRATIS · TEIL 1

Gewohnheiten erkennen: Raus aus dem Autopiloten

Vieles tun wir, ohne darüber nachzudenken. Genau das macht Gewohnheiten so mächtig, aber auch so schwer zu verändern.

Dieses Heft zeigt dir, wie du automatische Muster erkennst und Schritt für Schritt steuerst.

Bewusstsein schaffen

Beobachte deine Alltagshandlungen einige Tage lang und notiere, was du automatisch tust. Erst das Erkennen macht Veränderung möglich.

Übung: Notiere drei Tage lang jede Bildschirm-Gewohnheit, die dir auffällt: Wann, wo, warum?

Kleine Schritte setzen

Kleine, machbare Ziele funktionieren besser als große Vorsätze.
Ein festes Zeitfenster für das Handy ist ein guter Anfang.

Übung: Lege für Social Media ein festes Zeitfenster von 20 Minuten am Tag fest.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/macht-der-gewohnheiten-autopilot-durchbrechen