

GRATIS · TEIL 1

Gewohnheiten ändern: Kleine Schritte, große Wirkung

Jede Gewohnheit folgt einem einfachen Ablauf: Auslöser, Handlung, Belohnung. Wer diesen Ablauf kennt, kann ihn gezielt verändern.

Dieses Heft zeigt dir, wie du mit kleinen Änderungen im Alltag beginnst, die sich dauerhaft auswirken.

Den Auslöser verstehen

Jede Gewohnheit startet mit einem Auslöser: einer Uhrzeit, einem Ort, einer Stimmung. Wer den Auslöser kennt, kann ihn gezielt nutzen.

Übung: Beobachte eine Gewohnheit, die du ändern willst, drei Tage lang. Notiere den Auslöser jedes Mal.

Die Umgebung anpassen

Was griffbereit liegt, wird eher genutzt. Gesunde Snacks sichtbar hinstellen, Ungesundes aus dem Blick räumen.

Übung: Stell heute eine gesunde Option in Sichtweite und räum eine ungesunde Option weg.

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/gewohnheiten-aendern-kleine-veraenderungen