

BREAKING
BAD HABITS

SABRINA HAASE

SCHLECHTE
GEWOHNHEITEN
LOSWERDEN
IN 66 TAGEN



DEIN ARBEITSBUCH

TRIAS

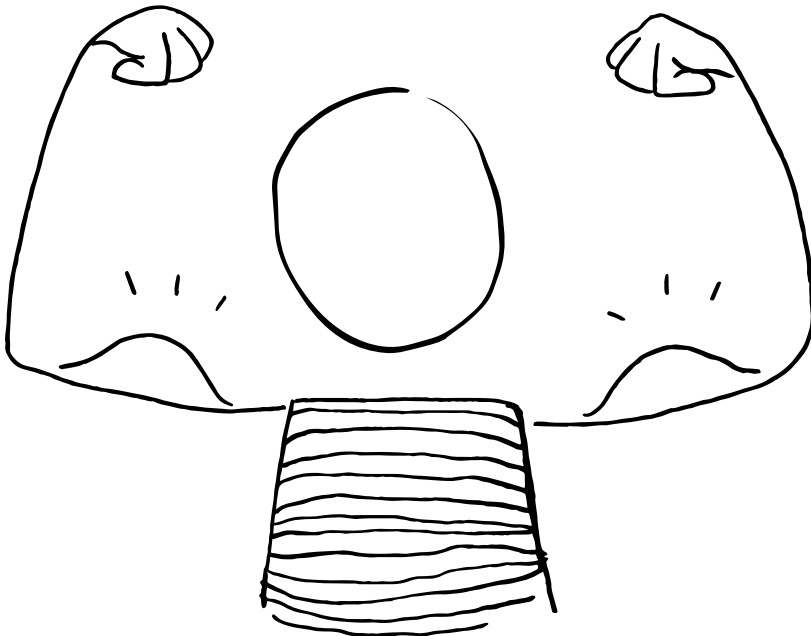
Dieses Workbook gehört:

alias _____

Dein Name

Dein »Habit-Breaker«-Nickname
(z. B. Mental Hero)

Falls gefunden, bitte zurück an: E-Mail Adresse/Telefon



Startdatum



Sabrina Haase arbeitet seit ihrem Studium der Sportwissenschaft und Psychologie als Mental Trainerin in Hamburg. Ob frisch gebackene Mutter, Führungskraft oder Sportler – sie unterstützt alle Menschen mit dem Wunsch, ihr volles Potenzial zu entfalten und persönliche Ziele zu erreichen. Zu ihren Schwerpunkten gehören Verhaltensänderung, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und mentales Stressmanagement.

In ihren langjährigen Tätigkeiten als Coach, Dozentin und Referentin vermittelt sie seither wissenschaftlich gesicherte und erprobte Methoden für erfolgreiche Zielerreichung. Mit Ihrem Buch »Breaking Bad Habits« verbindet Sie diese Methoden erstmal in einem nachhaltig wirksamen Coaching-Tool. Mit ihrem Unternehmen DynaMe berät sie darüber hinaus Organisationen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung und Führungskräfteentwicklung.

Weitere Infos und passende Breaking Bad Habits Workshops: <https://performance-institute-hamburg.de>

Sabrina Haase

Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen

Dein Arbeitsbuch



TRIAS

- 5 Intro
- 6 **Wie du zum echten Habit Breaker wirst!**
 - 6 Die Macht der Gewohnheit
 - 8 Für wen ist dieses Buch geeignet?
 - 8 Was dich erwartet ...
 - 9 Was du bekommst ...
- 10 Die besten Methoden der Verhaltens- und Motivationspsychologie für maximalen Erfolg
- 12 Warum es funktioniert
- 13 **Phase 1:
Überzeugungen & Mindchange**
 - 14 Was ist dein Ziel?
 - 15 Was ist dein »WARUM«?
 - 16 Kosten-Nutzen-Check
 - 17 Selbstwirksamkeits-Check
- 19 **Phase 2:
Planung & Strukturen**
 - 20 Passe deine Umwelt deinen Zielen an
 - 21 Neue Ziele benötigen neue Routinen
 - 22 Nutze die Kraft sozialer Unterstützung
 - 23 WOOP – die mentale Strategie für echte »Habit Breaker«
- 26 Verankere dein Traumziel in deinem Alltag
- 27 Deine Fortschritte dokumentieren und belohnen
- 29 **Phase 3:
Aktion & Manifestation**
 - 30 Erster Action-Tag – just do it!
 - 32 Dankbarkeit macht glücklich und erfolgreich
 - 34 Lerne von deinen Vorbildern
 - 36 Übernimm Verantwortung für dich und für andere
 - 38 Stress hemmt deine mentale Stärke
 - 40 Achtsamkeit für dich im Hier und Jetzt
 - 42 Regeneriere wie ein Profi
 - 44 Positive Glaubenssätze
 - 46 Autogenes Training
 - 48 Umgang mit Rückfällen
 - 50 Yipppppiii – Ziel erreicht!
- 53 **Habit-Breaker-Phase:
Erfolgstagebuch & Wochencheck**
- 114 **Literaturverzeichnis**
- 115 **Notizen**

Intro



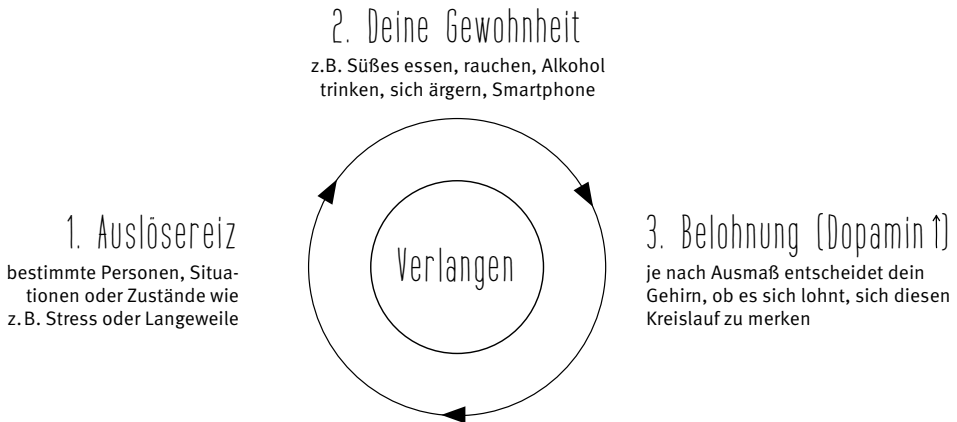
Wie du zum echten Habit Breaker wirst!

*66 Tage – wirksame Methoden aus der Verhaltenspsychologie
– tägliche Übungen – inklusive Erfolgstagebuch*

Dieses Buch wird dein Leben verändern, denn spätestens am Ende des Workbooks hast du die nötige mentale Power, um all deine Traumziele zu erreichen. Gewohnheiten zu verändern ist nicht leicht – das weißt du sicher aus eigener Erfahrung. Du nimmst dir etwas fest vor, etwa mehr Sport zu treiben oder weniger Alkohol zu trinken, und schwupps, ehe du dich versiehst, findest du dich am Ende des Tages in deinen alten Mustern wieder. Vielleicht suchst du dann wie gewohnt nach Ausreden oder fühlst dich von deinem schlechten Gewissen geplagt – so oder so ist deine Motivation an diesem Punkt im Keller. Und das liegt allein an der unersättlichen Macht deiner Gewohnheiten.

Die Macht der Gewohnheit

Gewohnheiten sind wie kleine Süchte, die sich durch bloße Vorsatzbildung allein nicht ändern lassen. Sie sind tief in deinem Gehirn verankert und beruhen auf einst bewusst getroffenen Entscheidungen, wie etwa dem obligatorischen süßen Snack am Nachmittag oder dem Glas Wein am Abend als Belohnung für die harte Arbeit. Je häufiger du diese Handlung jedoch ausführst, desto fester wird diese in deinem Gehirn als Gewohnheit verankert und durch deinen speziellen Auslöser zunehmend unbewusst automatisch ausgelöst. Das dabei ausgeschüttete Dopamin verstärkt diesen Effekt, indem du dich gut fühlst, sobald du der Gewohnheit nachgibst und du irgendwann bereits beim Gedanken daran großes Verlangen verspürst (siehe Abbildung »Die Entstehung von Gewohnheiten«). Das ist auch der Grund, weshalb sich 88 % aller Neujahrsvorsätze binnen weniger Tage in Luft auflösen.^[1] Da reicht selbst die größte Entschlossenheit an Silvester nicht aus.

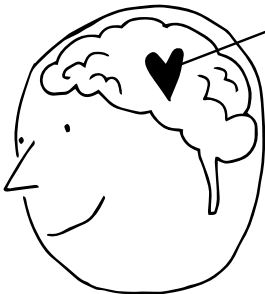


♠ Die Entstehung von Gewohnheiten

Dieser Automatismus von Gewohnheiten ist grundsätzlich nichts Schlimmes. Denn auf diese Weise sparst du viel Energie, um über alltägliche Tätigkeiten mühevoll nachzudenken. Stell dir vor, du müsstest beim täglichen Zähneputzen über jeden einzelnen Schritt nachdenken. Oder bei der Bedienung deiner Tastatur, um E-Mails zu beantworten. Wie viel Zeit und Energie würdest du dafür verschwenden? Jede Menge! Genauer gesagt, würde dein Gehirn dafür 20% deiner gesamten Körperenergie verbrauchen,^[2] was ziemlich ineffektiv ist, zumal tagtäglich wirklich wichtigere Tätigkeiten anfallen, für die dann deine Kapazitäten nicht mehr reichen würden. Glücklicherweise arbeitet dein

SITZ DER GEWOHNHEITEN

die 95 % deiner Alltagshandlungen steuern



♠ Sitz deiner Gewohnheiten im limbischen System

Gehirn aber äußerst ökonomisch. So werden schätzungsweise bis zu 95 % deiner täglichen Handlungen unbewusst und automatisch über Gewohnheiten gesteuert,^[3] die nur 2 % deiner gesamten Körperenergie beanspruchen. Dein Gehirn ist daher sehr bestrebt, jede wiederkehrende Tätigkeit als Gewohnheit im limbischen System abzuspeichern (siehe Abbildung »Sitz der Gewohnheiten im limbischen System«).

Je häufiger du etwas tust, desto mehr wird es zu deiner Gewohnheit – oder eben nicht! Das Problem dabei ist nur, dass dein Gehirn nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten unterscheiden kann.^[4] So können uns schlechte Gewohnheiten schnell zum Verhängnis werden.

Doch damit ist ab heute Schluss, denn mit diesem Arbeitsbuch erfährst du, wie du diesen Kreislauf ein für alle Mal durchbrechen kannst. »Breaking-Bad-Habits« liefert die besten wissenschaftlich fundierten Strategien aus der Motivationspsychologie für nachhaltige Verhaltensänderung, zusammengefasst in einem übersichtlichen Arbeits- und Erfolgstagebuch. Die täglichen Übungen unterstützen dich dabei, Schritt für Schritt dein Denken und Verhalten nachhaltig zu verändern – ganz ohne Druck, Stress und schlechtes Gewissen. Mit bloßen (Neujahrs-)Vorsätzen ist es nun vorbei – ab heute heißt es durchstarten!

Für wen ist dieses Buch geeignet?

- für alle, die ein bestimmtes Verhalten oder eine Gewohnheit dauerhaft verändern möchten, wie etwa mit dem Rauchen aufhören, weniger Smartphone nutzen, weniger Alkohol trinken, sich weniger stressen, gesünder essen, abnehmen, mehr Sport treiben ...,
- für alle, die mit ihren Vorsätzen mindestens 1x gescheitert sind,
- für alle, die ihre Ziele zu 100 % erreichen wollen,
- für alle, die ihre mentale Stärke, Selbstdisziplin und Willenskraft trainieren wollen,
- für alle Gesundheits-, Fitness- oder Ernährungscoaches, die ihre Maßnahmen über Kurzeiteffekte hinaus nachhaltiger gestalten wollen.

Was dich erwartet ...

Dein »Breaking-Bad-Habit«-Workbook begleitet dich für ganze 66 Tage – die Zeit, die wissenschaftlichen Berechnungen zufolge durchschnittlich für die dauerhafte Verän-

derung von Gewohnheiten nötig ist.^[5] In dieser Zeit lernst du 21 Tage lang die besten mentalen Strategien kennen, um den Kreislauf deiner schlechten Gewohnheit zu durchbrechen und neue Erfolgsgewohnheiten aufzubauen. Dies erfolgt in drei aufeinander aufbauenden Phasen der Verhaltensänderung mit entsprechenden Coaching-Übungen:

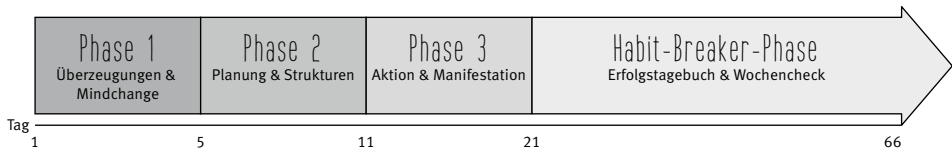
- 1. Phase: »Überzeugungen & Mindchange«** – für die Anpassung deiner inneren Einstellung und Überzeugung von der Wichtigkeit, der Sinnhaftigkeit, dem Nutzen und der Machbarkeit der dafür nötigen Schritte (Tag 1–4),
- 2. Phase: »Planung & Strukturen«** – für die Anpassung deiner physischen Umwelt, Strukturen, sozialen Unterstützung und den Umgang mit Hindernissen (Tag 5–10),
- 3. Phase: »Aktion & Manifestation«** – für den erfolgreichen Umgang mit Stress und Rückfällen, optimale Entspannung und Regeneration, Achtsamkeit, mentale Verankerung positiver Glaubenssätze UND tägliche Motivation mithilfe deines Erfolgstagebuchs (Tag 11–21).

Nach den drei Phasen hast du die nötige mentale Power, um dich als echter »Habit Breaker« unter Beweis zu stellen. In der sogenannten »Habit-Breaker-Phase« übst du nun eigenständig, ohne deine alte Gewohnheit zu leben. Dein Erfolgstagebuch mit Wochencheck wird dich bis zum 66. Tag bestmöglich dabei unterstützen!

Was du bekommst ...

66 Tage lang begleiten wir dich mit diesem Workbook bei deinem Start. Danach bist du auf dich gestellt. Denn spätestens zu diesem Zeitpunkt bist du ein echter »Habit Breaker« mit allen nötigen Voraussetzungen, dein neues Verhalten mithilfe deiner Überzeugung, deiner perfekten Umwelt und deiner unglaublichen Willenskraft aufrechtzuerhalten.

Behalte dabei immer im Blick, dass deine Willenskraft wie ein Muskel funktioniert und nur durch geeignetes Training – ohne eine Überlastung – gesteigert werden kann. Ähnlich wie beim Fitnesstraining gilt es daher, regelmäßig entsprechende Reize zu setzen – wie etwa durch deine positiven Glaubenssätze, Anker, soziale Unterstützung, »Wenn-dann-Pläne« für Hindernisse oder Rückfallprophylaxe. Nur so bleibst du dauerhaft dran, denn der Weg ist das Ziel. Verhaltensänderung hat kein Endziel – es ist immer ein Prozess, den



Die vier »Breaking-Bad-Habits«-Phasen

du täglich mit deinem Denken, deinen Entscheidungen und deinen Handlungen selbstbestimmt gestaltest. Es ist dein Lebensstil – jetzt, hier, in diesem Moment. Was du heute verbesserst, macht dich morgen stärker. Überzeuge dich selbst.

Die besten Methoden der Verhaltens- und Motivationspsychologie für maximalen Erfolg

1. 21 Tage lang dein persönliches Mental Training

In den ersten 21 Tagen erhältst du jeden Tag Coaching-Übungen, mit denen du deine »Breaking-Bad-Habit«-Fähigkeiten Tag für Tag stärkst, um dein Traumziel zu erreichen. Die Übungen dauern nicht länger als zehn min pro Tag und lassen sich einfach in deinen Alltag integrieren. Starte am besten morgens, um die richtigen Impulse mit in deinen Tag zu nehmen. Das Mental Training erfolgt in den ersten drei Phasen mit den für dich jeweils relevanten Übungen (siehe Abbildung »Die vier »Breaking-Bad-Habits«-Phasen«).

Sicherlich wirst du feststellen, dass nicht jede Methode perfekt zu dir passt oder gleich gut funktioniert. Das ist ganz normal. Wir Menschen sind alle verschieden und bringen unterschiedliche Voraussetzungen, Vorlieben und Erfahrungen mit. Probiere daher aus, welche Methoden bei dir am besten funktionieren, um deine Gewohnheiten dauerhaft zu verändern.

2. Dein Erfolgstagebuch

Ab der 3. Phase »Aktion & Manifestation« (Tag 11) wirst du täglich durch dein persönliches Erfolgstagebuch begleitet – bis zum 66.Tag! Das Erfolgstagebuch nimmt nicht mehr als 5 min pro Tag in Anspruch und wird morgens (3 min) und abends (2 min) ausgefüllt. Die Tagebuchmethode gilt seit Langem als sehr wirksame Methode der Selbst-

Mein Erfolgstagebuch

#11

Morgens 

- Ich kenne mein »Warum«. (Tag 2)
- Ich bin überzeugt, dass ich mein Ziel erreichen kann. (Tag 4)
- WOOP – ich weiß, wie ich mit meinen Hindernissen erfolgreich umgehe. (Tag 8)

positive Selbstbekräftigung: _____

Abends 

Das werde ich **heute** tun, um meinem Ziel näher zu kommen (max. 3):

1. _____ Ja Nein Jein
2. _____ Ja Nein Jein
3. _____ Ja Nein Jein

Was habe ich heute gelernt? Durch welche Situationen/Anstrengungen bin ich gewachsen?

Diese Abfrage dient dazu, dass du dir täglich die wichtigsten Argumente für eine erfolgreiche Zielerreichung bewusst machst:

1. dein Grund, warum dir dein Ziel so wichtig ist
2. die Überzeugung, dein Ziel erreichen zu können
3. deine mentalen Strategien im Umgang mit den Hindernissen

Die passenden Übungen findest du an den Tagen 2, 4 und 8.

Hier trägst du jeden Tag deine persönliche Affirmation ein, die dich motiviert. Das könnte beispielsweise sein: »Ich erreiche meine Ziel, egal wie.« Oder: »Mit jedem Schritt komme ich meinem Ziel näher.«

Morgens trägst du ein, welche Aktivitäten du unternehmen wirst (max. 3), um deinem Ziel näher zu kommen. Was und wie groß die Schritte dabei sind, ist egal. Abends hakt du ab, inwiefern du deine Pläne umgesetzt hast.

Am Ende des Tages reflektierst du, durch welche Situationen oder Anstrengungen du deine Fähigkeiten für die erfolgreiche Zielerreichung verbessern konntest. Bedenke, dass auch Misserfolge dir großen Nutzen bieten, wenn du bewusst daraus lernst.

»Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an.«

Neale Donald Walsch

Hier findest du jeden Tag ein inspirierendes Zitat.

🏠 Ausfüllhilfe für dein Erfolgstagebuch

beobachtung und wird sehr erfolgreich in Therapien und Coachings zur Verhaltensänderung eingesetzt.^[6] Das Erfolgstagebuch wurde speziell für die erfolgreiche Umsetzung von Plänen und Gewohnheitsänderung entwickelt. Es unterstützt dich jeden Tag bei deiner Fokussierung und Selbstmotivation.

3. Dein Wochencheck

Nach den 21 Tagen beginnt die »Habit-Breaker«-Phase. Ab jetzt wirst du zusätzlich zu deinem Erfolgstagebuch durch den Wochencheck unterstützt. Der Wochencheck um-

fasst – analog zu den täglichen Übungen in den 21 Tagen zuvor – 21 kurze Abfragen zu den entsprechenden Qualitäten und Fortschritten als »Habit Breaker«. Auf diese Weise kannst du wöchentlich reflektieren, wie gut du dich in den jeweiligen Bereichen entwickelt hast und an welcher Stelle es noch Optimierungsbedarf gibt. Mit der wöchentlichen Dankbarkeitspraxis gewinnst du zudem mehr Bewusstsein über all die wunderbaren Dinge, die dich und dein Leben schon jetzt bereichern.

Warum es funktioniert

- ✓ beste Auswahl wissenschaftlich gesicherter Methoden zur dauerhaften Gewohnheits- und Verhaltensänderung
- ✓ von erfahrenen Motivationspsychologen und Experten der Verhaltensänderung entwickelt
- ✓ erfolgreich getestet bei der Raucherentwöhnung, Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion: Ø 80% weniger Abbrüche in den 66 Tagen und feste Zielbindung danach
- ✓ 66 Tage professionelle Begleitung in vier aufeinander aufbauenden Phasen, in denen du relevante Coaching-Übungen und Impulse für eine erfolgreiche Zielerreichung erhältst
- ✓ zu 100% alltagstauglich, da du nur 5 min pro Tag für die Übungen benötigst
- ✓ dein Erfolgstagebuch steigert deine tägliche Fokussierung und Selbstmotivation
- ✓ Fortschritts-Visualisierung durch 3-Monats-Kalender und Wochencheck.