Angewohnheiten

ao

ANGEWOHNHEITEN

- Angewohnheiten können gut oder schlecht sein, aber können auch neu erlernt oder abgewöhnt werden
- Wichtig Angewohnheiten beim Kunden zu erkennen, zu verstehen und zu wissen, wie wir helfen können, neue Angewohnheiten zu bilden oder alte abzulegen
- dauert ca. 18-66 Tage bis sich neue Angewohnheit einstellt

GUTE ANGEWOHNHEITEN ERLERNEN

Man sollte sich Zeit nehmen & nicht zu viele neue gleichzeitig erlernen wollen.

1. Neue Angewohnheit definieren (konkrete Ziele)
2. Kleine Schritte (jeden Tag 1% ist super, Fortschritt zählt)
3. Schriftlich festhalten (aufschreiben oder per App tracken)
4. Disziplin - niemals 2x (jeden Tag bewusst daran erinnern, z.B. jeden Tag Briefkasten leeren: 1 Mal nicht geschafft, ok! Am 2 Tag wieder leeren!)
5. Ausdauer und Geduld (Etablierung neuer Angewohnheiten dauert, aber lohnt sich)
6. Vertrag abschließen (kann helfen öffentlich zu verkünden, was geändert werden soll)
7. An vorhandene Routine anknüpfen (z.B. Ziel: tägliche To-Do-Liste schreiben - verknüpfen mit Tasse Kaffee)

SCHLECHTE ANGEWOHNHEITEN ABLEGEN

1. Erkenntnis und Akzeptanz (schwieriger als gedacht, vielleicht externe Meinung nötig)
2. Grund (Warum tut man sie? Wann? Auslöser?
3. Chance (Sichtweise wichtig, z.B. Ziel: Schlüssel an Schlüsselbrett hängen, Chance um Zeit zu sparen und nicht suchen zu müssen, weniger Stress morgens)
4. Nachteile (schriftlich festhalten, welche Nachteile schlechte Angewohnheit hat -> Motivation)
5. Ersatz (schlechte direkt durch gute Angewohnheit ersetzen)
6. Positiv (Konzentration auf das, was man statt der schlechten Angewohnheit tun möchte)
7. Achtsamkeit (bewusster im Moment sein, ohne zu beurteilen und zu bewerten
8. Belohnung (kann man vorab definieren, je nach Größe variieren)

ONE TOUCH

- Regel, um schlechte Angewohnheit abzulegen
- simpel, aber lebensverändernd
- mit nur einer Berührung wird ein Gegenstand dort hingeräumt, wo er hingehört
- z.B. Jacke beim Ausziehen direkt an Garderobe, leere Müslischale direkt in den Geschirrspüler, saubere Wäsche direkt in den Schrank, die Haarbürste zurück in Behälter, E-Mails direkt beantworten nach lesen

Vorteile:

1. Man spart Zeit.
2. Es liegen weniger Gegenstände rum.
3. Es sieht immer ordentlich aus.
4. Man muss nicht aufräumen.
5. Das Putzen geht schneller, weil man vorher nicht alles wegräumen muss.
6. Mehr Selbstdisziplin

ONE MINUTE

- Regel, zur Verbesserung der Produktivität
- Jede Tätigkeit, die weniger als eine Minute dauert, sollte sofort umgesetzt werden!
- z.B. leere Toilettenpapierrolle nachfüllen, Einkaufsliste erweitern, Bett machen, Topf abtrocknen, Müll rausbringen

Vorteile:

1. direkt erledigt
2. keine Ansammlung oder wachsende To Do Liste
3. mehr Organisation
4. man erreicht mehr und man bekommt mehr umgesetzt
5. weniger vergessen
6. weniger Stress
7. mehr Zeit für wichtigere Dinge