

Dein Ziel im Alltag verankern – Schritt für Schritt zur neuen Gewohnheit

Gewohnheiten bauen eine feste Routine auf, die dich fast wie automatisch in Richtung deines Ziels bewegt. Sie unterstützen dich dabei, dein Ziel und vor allem die Schritte dorthin, fest in deinen Alltag zu integrieren.

Der Gewohnheitskreislauf hilft dir dabei, gewünschtes Verhalten systematisch zu etablieren. Indem du diesen Kreislauf bewusst gestaltest, kannst du neue Gewohnheiten etablieren, die dich nicht nur kurzfristig pushen, sondern langfristig tragen.

Mein (SMART-)Ziel





Auslöser: Ein Reiz, der dem Gehirn sagt, es ist so weit.

Gewohnheit: Wenn dies viele Male so abgelaufen ist, entsteht eine Gewohnheit.



Handlung: Eine Reaktion, die sowohl zum Kontext als auch dem Auslöser passt.

Belohnung/Nutzen: Ergebnis der Handlung, das Freude, Zufriedenheit auslöst oder auch einen unangenehmen Zustand beendet.





1. Finde deinen Auslöser: Der Auslöser ist das Startsignal deiner Gewohnheit. Er sollte klar und wiederkehrend sein (z. B. in Bezug auf Uhrzeit, Ort, vorherige Tätigkeit).



2. Meine Handlung: Was ist eine kleine, konkrete Handlung, die dich deinem Ziel näher bringt? Tipp: Die Handlung sollte leicht genug sein, dass du sie auch safe an einem „null Bock“-Tag schaffst.



3. Lege deine Belohnung fest: So wird dein Gehirn die Gewohnheit als positiv abspeichern.



4. Ergänzung zu Gewohnheit: Reminder: Im Mittel dauert es ca. 2 Monate bis sich eine neue Gewohnheit etabliert hat.

Beispiel:

SMART-Ziel: Ich lerne ab sofort jeden Montag bis Freitag jeweils 15 Minuten Fachenglisch-Vokabeln mit meiner Lern-App, um bis zum Semesterende am 15. Juli meinen Wortschatz für das Modul „English for Academic Purposes“ so zu erweitern, dass ich mindestens 80 % im Vokabeltest erreiche.

Auslöser: Wenn ich in die Bahn zur Uni steige, öffne ich die Vokabel-App.

Handlung: Ich übe 10 Vokabeln.

Belohnung: Ich höre danach meinen aktuellen Lieblingssong.

Reflexionsfrage zum Abschluss:

Wie wahrscheinlich ist es (in Prozent), dass du deine neue **Gewohnheit** so oft umsetzt, wie du es dir vorgenommen hast (z. B. an 4 Tagen pro Woche oder täglich)?

Meine Wahrscheinlichkeit (in %):

Liegt dein Wert unter 70 %, mach dein Ziel kleiner oder passe den Rhythmus an!