

66
TAGE

CHALLENGE



Die Entkopplung der Macht der Gewohnheiten

Wie viel Neues hast Du letzte Woche gelernt? Wie oft bist Du gescheitert? Hast Du die Chancen im Scheitern erkennen können? Wenn Du die Workbooks 1- 3 gewissenhaft durchgearbeitet hast und Du Dich getraut hast wirklich zu scheitern, dann hast Du es sicherlich auch schon gemerkt, Du bist heute ein anderer Mensch als Du es noch vor drei Wochen warst.

Du hast Dich und Dein Ziel ganz anders wahrgenommen. Du hast gelernt, dass es nicht darauf ankommt, ob Du scheiterst, sondern vielmehr, dass Du überhaupt losgegangen bist. Viel mehr als das Ergebnis zählt, wie Du darauf reagierst und was Du daraus machst. Die Kunst des Scheiterns ist, weiterzugehen. Nicht auf Scherben stehen zu bleiben. Du darfst die Methode ändern, die Strategie anpassen, aber eines darfst Du niemals ändern, Dein Ziel! Denn darauf solltest Du die ganze Zeit deinen Fokus haben und da sind wir auch schon beim nächsten Thema. In der Woche vier bis sechs dreht sich alles darum, ins fokussierte Handeln zu kommen. Dich darauf auszurichten, was Du erreichen willst. Wir trainieren Deine Konzentration und haben den Fokus lasergenau auf Dein Ziel ausgerichtet!

Wenn Du die letzten 3 Wochen Revue passieren lässt, wie oft am Tag, denkst Du an Dein Ziel? Wie viele Handlungen am Tag zählen auf Dein Zielexkonto ein? Kannst Du das Gefühl jetzt schon erleben, wie Du Dich fühlst, wenn Du am Ziel angekommen bist?

Du hast die Fragen nicht wirklich positiv beantwortet? Dann hast Du Deinen Fokus noch nicht zielgerichtet auf das gewünschte Ergebnis gesetzt. Doch das solltest Du ab sofort tun, denn Alles was Du fokussierst wird stärker, alles was aus Deinem Fokus gerät wird schwächer.

Wenn Du Dir Dein Ziel gesetzt hast, es aber aus dem Fokus geraten ist, wer entscheidet dann wohin Du Deinen Fokus gerichtet hältst? Dein Autopilot! Ganz ohne Dich lenkt er Dich mit alten Gewohnheiten durch den Tag, den Monat, Dein Leben!

Zeit es zu ändern, richtig oder richtig?

Dann lass uns loslegen.

Spirit-up Your Life, it's Your Challenge ♥

Deine
Angela

Aufgabe 18:

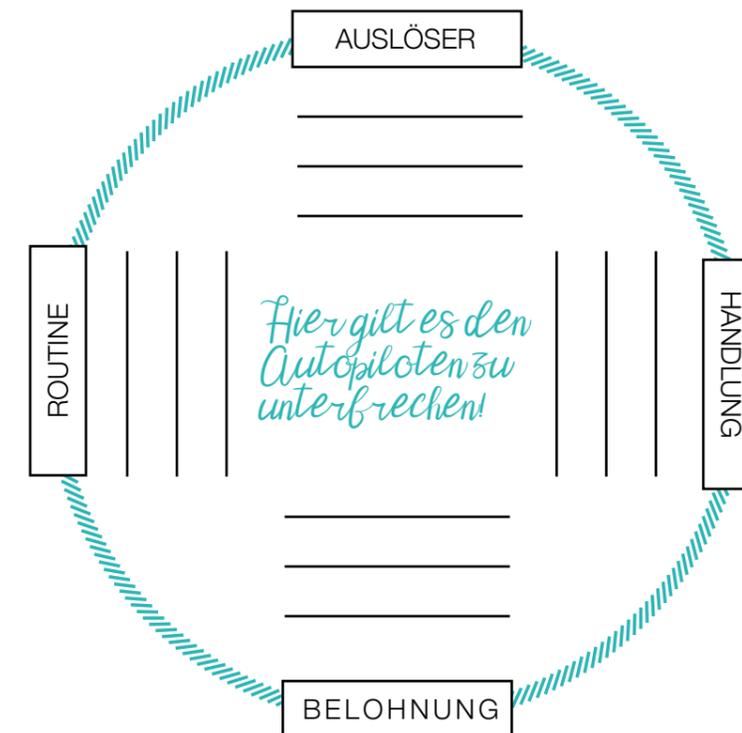
Selbsttest: So stark wirken Deine Gewohnheiten

Der mächtige Schlüssel um Gewohnheiten zu installieren ist Lust und Belohnung. Aber auch die Macht der Routine ist nicht zu unterschätzen. Ein einfacher Schnellstest macht es Dir deutlich: Falte bitte Deine Hände wie zum Gebet: die Finger ineinander verschränkt, die Daumen übereinander. Fertig?

Gut und nun... bitte nur die Position Deiner Daumen, sodass der üblicherweise Untere zuoberst liegt!

Eine scheinbar unwichtige Gewohnheit verändert und? Wie fühlt sich das für Dich an: Komisch? Unangenehm? Sogar Unerträglich? Die US-Psychologin Dawna Markova hat herausgefunden, dass Menschen allein rund zwei Wochen brauchen, um sich an eine solch simple Haltung neu zu gewöhnen. Bis dahin feuert das Gehirn unablässig Alarmsignale ans Bewusstsein: „Hör' auf damit! Das ist nicht richtig!“ So ein Wirbel nur, weil Deine Daumen nicht wie sonst übereinander liegen! Hast Du jetzt eine Ahnung, was passiert, wenn Du deutlich gewichtigere Gewohnheiten verändern willst...

Gewohnheitskreislauf:



Lästige Gewohnheit erkennen

Der erste Schritt, um eine lästige Angewohnheit dauerhaft (!) loszuwerden, ist der einfachste:

