

Von wegen Softskills: Biohacking für ganz Harte 🧠

Welche Tricks gibt es, um sich gehirngerecht selbst zu führen?

Wie kann man guten Gewohnheiten eine bessere Chance geben?

Und wie kann man schlechten Gewohnheiten das Leben schwer machen?

Hacks für den Kopf und eine ganz "simple" Übung, um die eigene Willenskraft zu stärken.

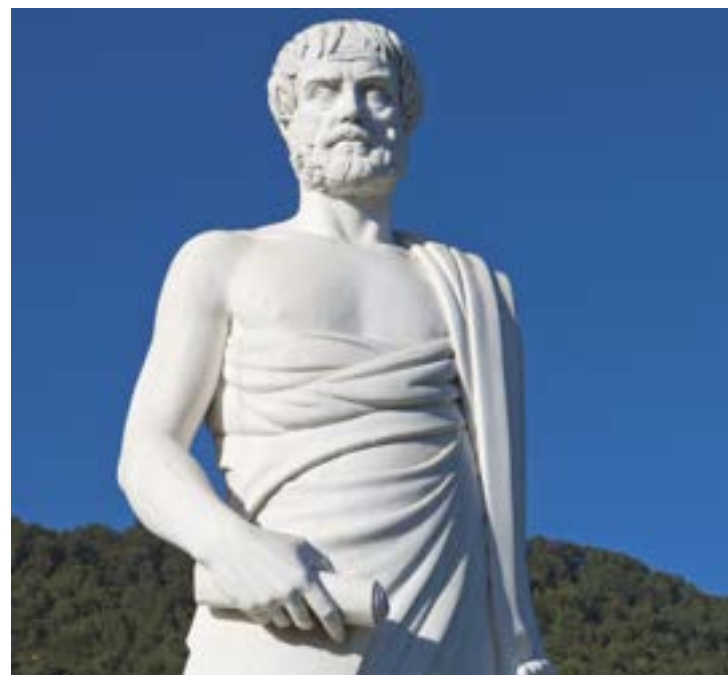


Motivation bringt Dich in Gang.
Gewohnheit bringt Dich voran.

- Jim Rohn

Softskills? **HABItS**

*"Wir sind das, was wir wiederholt tun.
Die Qualität deiner Gewohnheiten
bestimmt die Qualität deines Lebens."*



Aristotle

30-50% unseres täglichen Lebens wird durch unsere Gewohnheiten bestimmt.

Psychologen gehen davon aus, dass **8 %** der Menschen, die eine Veränderung anstreben, diese nach einem Jahr auch erreicht haben.

Um eine Gewohnheit zu etablieren/verändern im Durchschnitt -> **10 Anläufe**

I'm the captain of my habits 🚢



Sven Wurth
Coach für gute Gewohnheiten

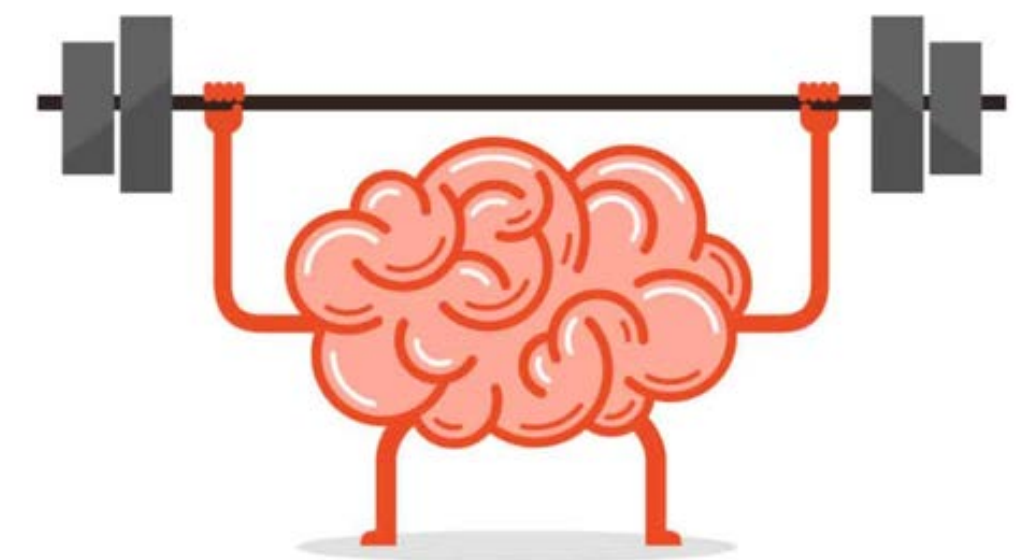


6 Gehirngerechte Hacks

HABItS



1 Konkreter Starthelfer für ganz Harte



HABItS

Simpel &
Systeme



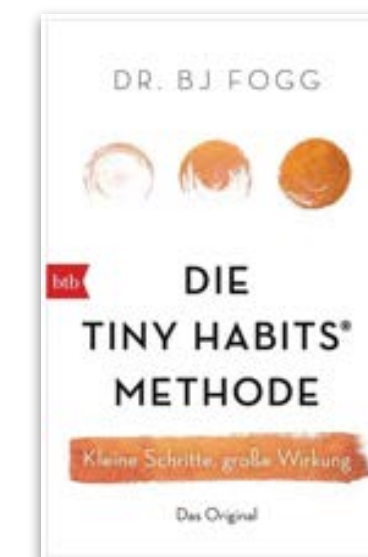
Erst die Routine, dann die Intensität



Machst es euch einfach &



macht es mit System



HABItS

Zeit & tracken

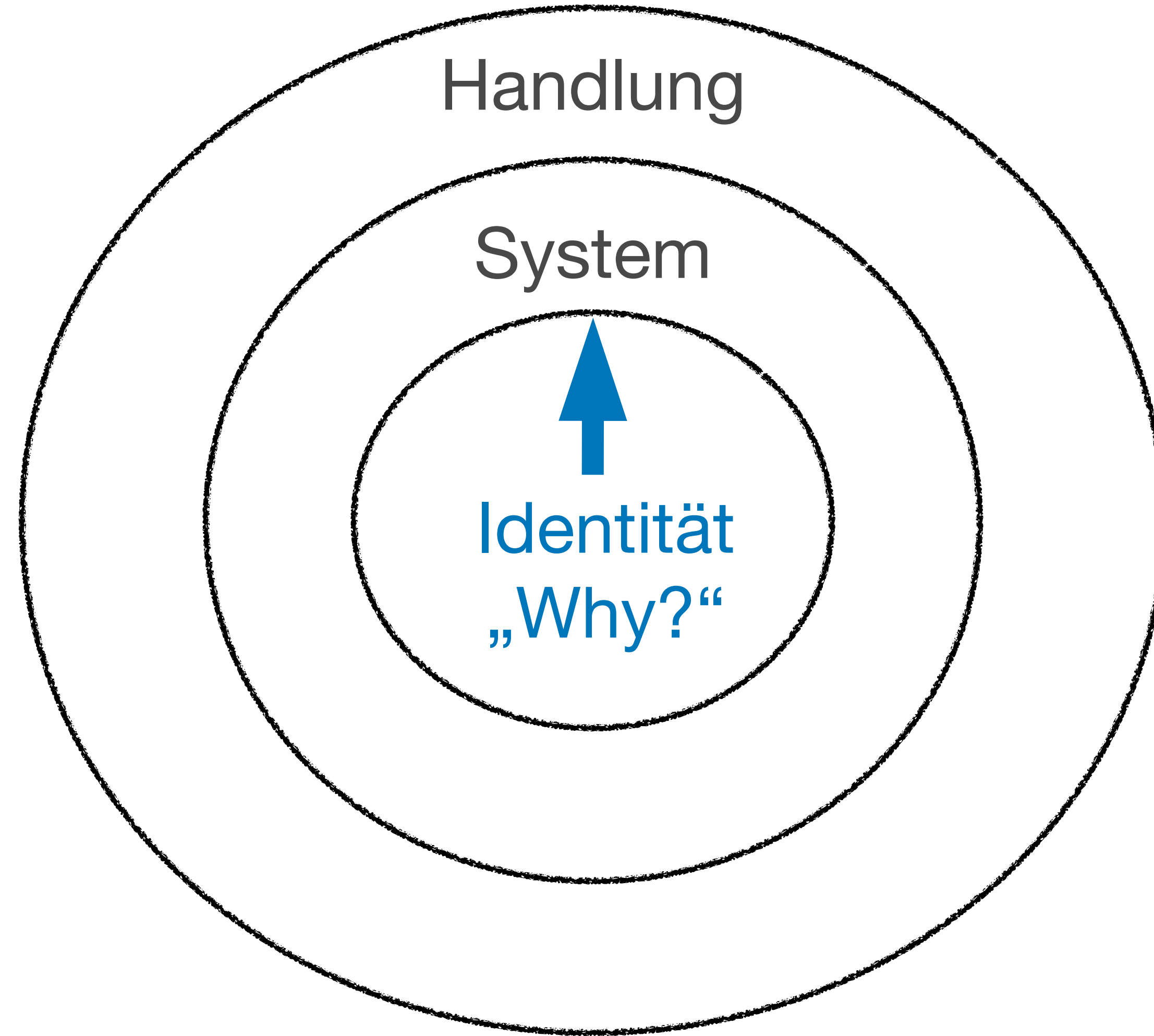


Die meisten Menschen unterschätzen,
was sie in einem Jahr erreichen können,
wenn sie am Ball bleiben.

[illegible]

HABItS

Identität



Identitätsbasierte Gewohnheiten

HABits

Bruchlandung

- ⚠ Fast jeder der Gewohnheiten ändern möchte, muss Rückschläge in Kauf nehmen.
- 🧠 BIAS 5:1 – Oft überschätzen wir den einen schlechten Tag, das verpasste Training, den Rückfall
- 👊 Scheiß Tag = Scheiß Leben

1 Gewohnheiten tracken hilft hier enorm

| Monat: <i>Mai</i> | Happy-Habits Tracker | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <i>2 Gläser Wasser</i> | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | |

2 Mit der Zahl der Versuche steigt die Erfolgchance. Ehrenrunden sind lernen und gehören dazu.

3 Taktik: „Never twice“ &
„Get back on track quickly“

HABItS Andere

Dein Umfeld gewinnt über Deine Gewohnheiten



Kurt Lewin

HABItS

Hormone

💡 „Hormon“ -> Aus dem Griechischen, bedeutet „Antreiber“

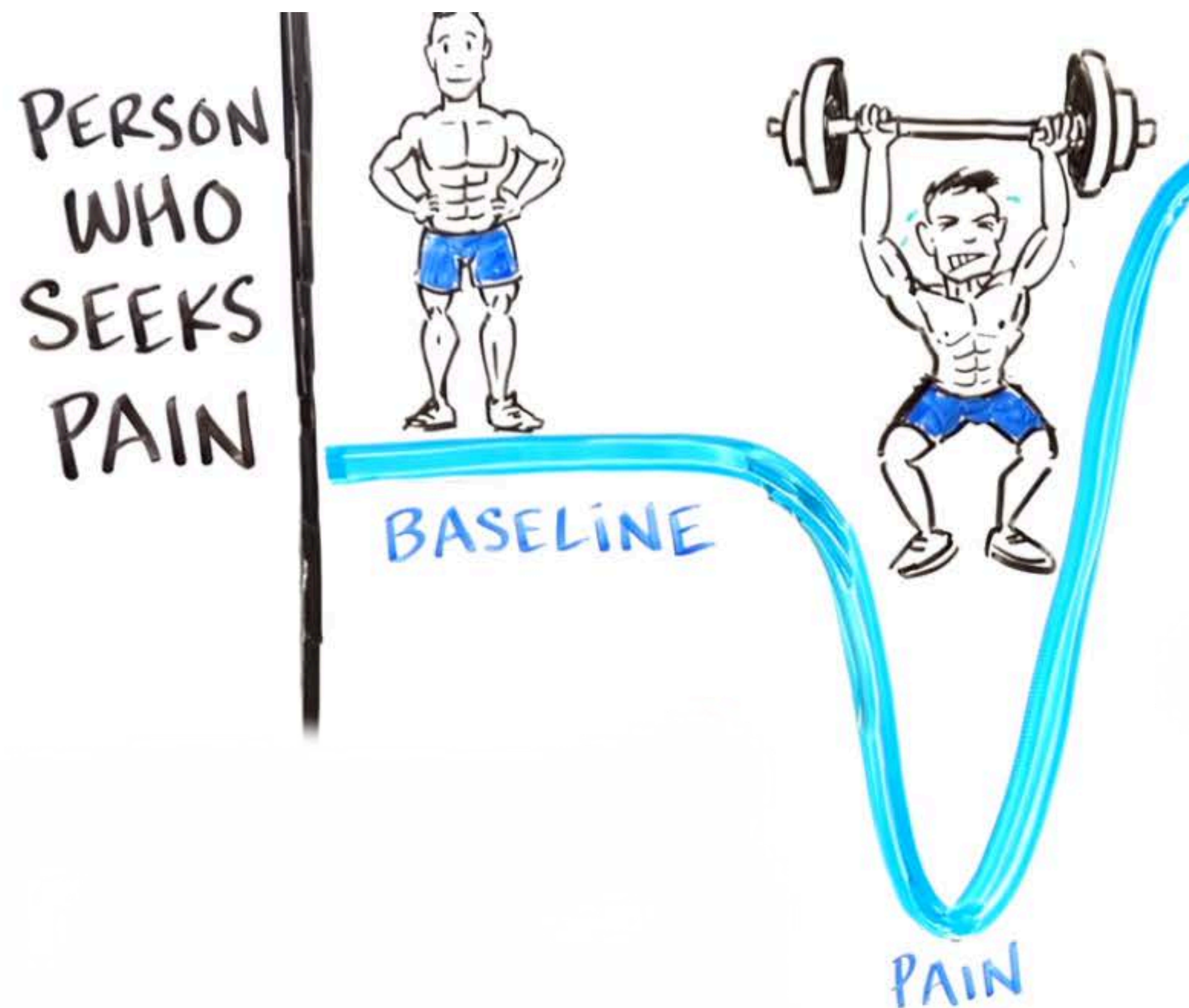


THE PROBLEM IS
THAT PLEASURE
EXPERIENCED
WITHOUT PRIOR
REQUIREMENT FOR
PURSUIT IS
TERRIBLE FOR US



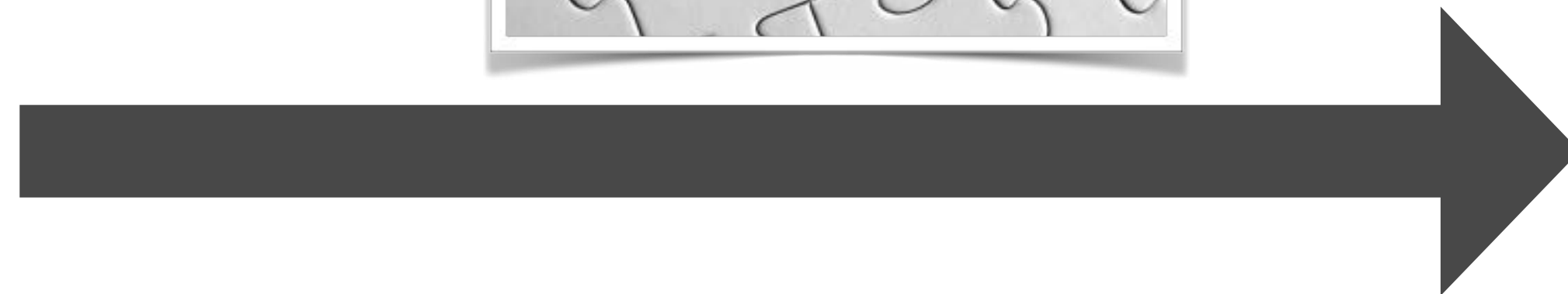
PERSON
WHO
SEEKS
PLEASURE

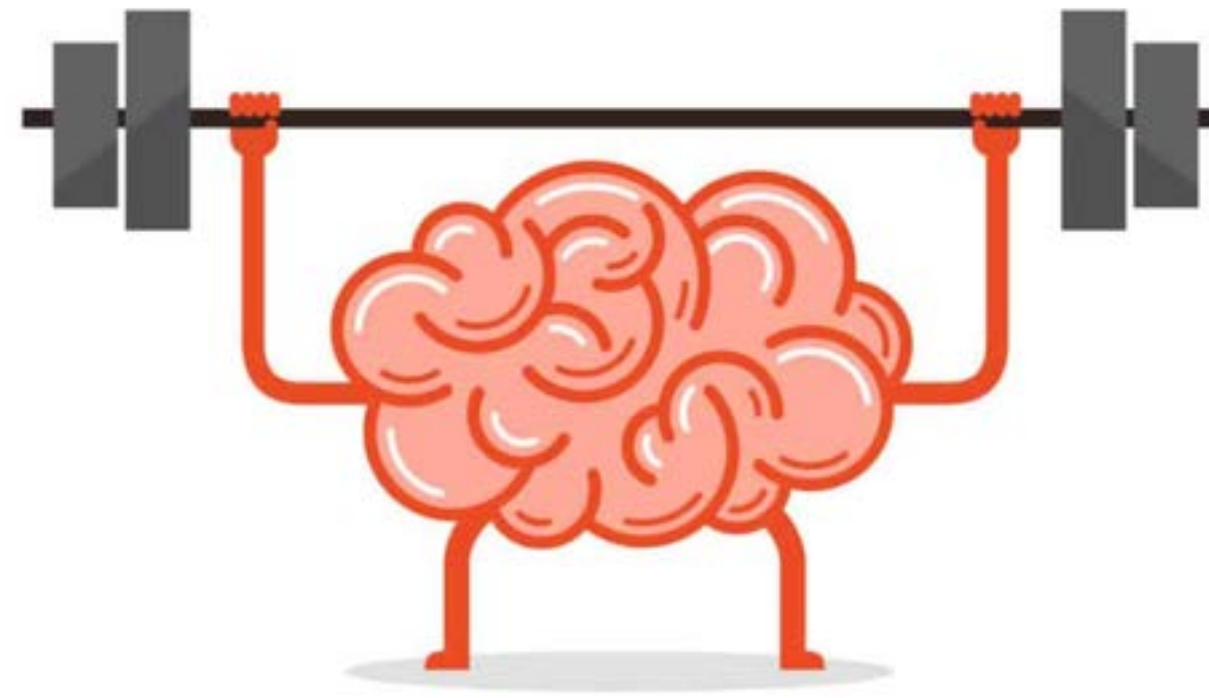




Dopamin verdienen durch echten „Aufwand“
& sich zeitlich richtig feiern

Motivation bringt Dich in Gang.
Gewohnheit bringt Dich voran.





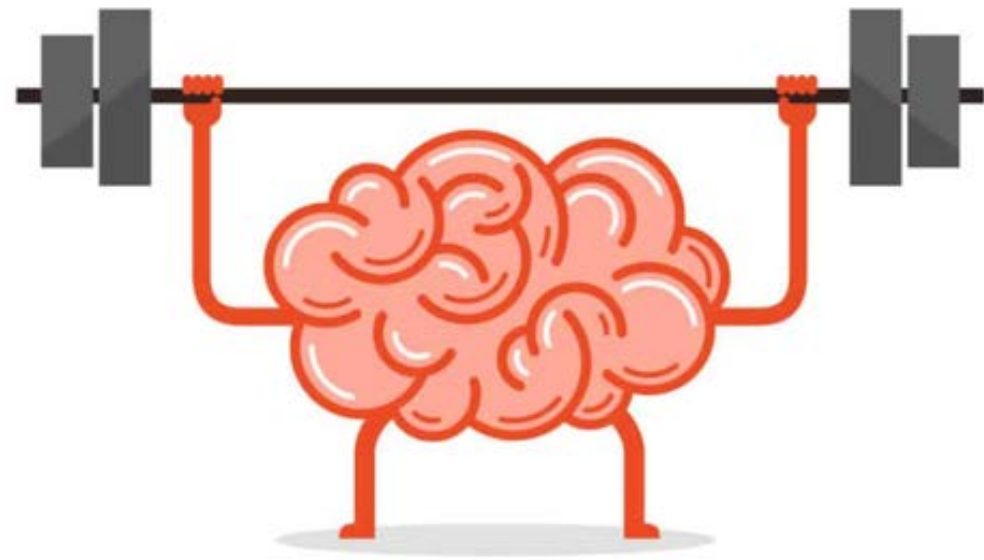
Willenskraft

 -  Ist wie eine Batterie, geht leer

 Ist wie ein Muskel, kann trainiert werden

 Universelle Energie,
kann übertragen werden

 Oft ist es eine Durchsetzten gegen sich selbst -> Ego 



Willenskraft durch Kälte



Quellen, Inspiration, ...

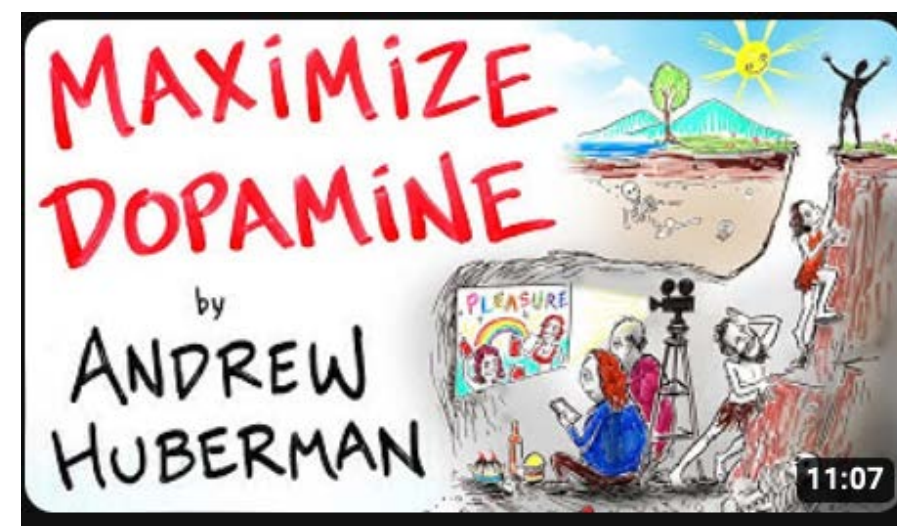
„Start with why“ - Simon Sinek



https://www.youtube.com/watch?v=u4ZoJKF_VuA



<https://www.youtube.com/watch?v=QmOF0crdyRU>



<https://www.youtube.com/watch?v=ha1ZbJIW1f8>

Admiral McRaven -
Wonne change the World?
-> make your bed every day!



<https://www.youtube.com/watch?v=yaQZFhrW0fU>



<https://www.youtube.com/watch?v=7FImpsbciQ>

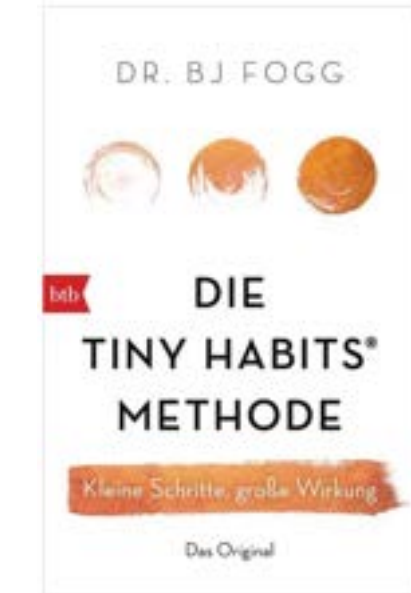


<https://www.wimhofmethod.com/>

happy-habits.de



<https://www.vordenker.cc/willenskraft-durch-kaelte/>



<https://www.youtube.com/watch?v=D2Aqxz7Q4uM>



https://www.youtube.com/watch?v=wo8UcXMp_78

DANKE!
Fragen?
Feedback?



happy-habits.de



Sven Wurth

vordenker.cc
0160 3492293

 [vordenker_sven](#)
 [vordenker-sven-wurth](#)