

- ✓ Sogenannte *implementation intentions*, wie sie in Aussage (5) vorkommen, helfen Dir nachweislich beim Realisieren Deiner Vorhaben. Gleichzeitig ist die Wenn-Dann-Struktur ideal für den Aufbau positiver Gewohnheiten.
- ✓ Dein Bewusstsein arbeitet auch im Schlaf. Zum Beispiel überträgt es dann Erfahrungen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Es macht einen grossen Unterschied, ob Du Dich vor dem Einschlafen mit Problemen des vergangenen Tages beschäftigst oder Dich auf die **Chancen des folgenden Tages** einstellst. Aussage (6) hilft Dir dabei, angstfrei, vorbereitet und proaktiv in jeden neuen Tag zu starten.