

- ✓ 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.

Bücher

Die folgende Bücherliste bietet einen Einstieg in das Konzept hinter dem *33-Tage-Buch*. Die Liste ist weder vollständig noch durchgehend wissenschaftlich, dafür aber thematisch breit und durchgehend inspirierend.

Mut

Diese Bücher können Dir helfen, Deine Ängste zu erkennen und zu überwinden:

- ✓ *Biologie der Angst: Wie aus Stress Gefühle werden* (Gerald Hüther)
- ✓ *The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph* (Ryan Holiday)
- ✓ *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry* (Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle)
- ✓ *Rejection Proof: 100 Days of Rejection, or How to Ask Anything of Anyone at Anytime* (Jia Jiang)
- ✓ *The Art of Asking: or How I Learned to Stop Worrying and Let People Help* (Amanda Palmer)

Notizen

Im folgenden ist Platz für persönliche Notizen. Wenn Du dein 33-Tage-Experiment abgeschlossen hast kannst Du hier auch reflektieren was es Dir gebracht hat, ob Du es weiterführst und was Du nächstes Mal anders machst.

Es lohnt auch sicher, noch mal Deine Wenn/Dann-Übungen durchzuschauen, um die dort ausgedrückten Intentionen zu festigen.