

Wachstum

In Zukunft mache ich folgendes besser:

Wenn es nach 21:30 ist

Dann bereite ich mich darauf vor ins Bett zu gehen

Rückblickend auf den heutigen Tag oder die weitere Vergangenheit fällt Dir sicher ein Moment ein den Du gern anders gestaltet hättest. Eine Entscheidung die Du jetzt anders treffen würdest, eine Aufgabe der Du aus dem Weg gegangen bist, eine gute Angewohnheit die Du schleifen gelassen hast u.s.w...

Überlege Dir ganz spezifisch eine Situation und wie Du darauf in Zukunft besser reagieren wirst. Du steigerst den Nutzen dieser Übung, indem Du eine Situation wählst die oft eintritt und deren Ergebnis sich schon durch kleine Verhaltensänderung verbessern kann.

Es geht hier darum gute Gewohnheiten aufzubauen. Deshalb ist es nicht schlimm, wenn Du dich hier immer wieder an die selben Situationen und gewünschten Reaktionen erinnerst. Falls Dir die praktische Bedeutung und der psychologische Mechanismus von Gewohnheiten nicht ganz klar sind, schau mal in die hinten aufgelisteten Buchempfehlungen.