

## Gute Vorsätze und alte Gewohnheiten



Der Jahreswechsel ist ein beliebter Zeitpunkt für persönliche und berufliche Vorsätze. Laut Umfragen können jedoch nur wenige davon dauerhaft in die Tat umgesetzt werden. Schuld daran ist meist die Macht alter Gewohnheiten. Gewohnheiten sind unter gleichartigen Bedingungen immer wiederkehrende Abläufe. Es gibt natürliche, reflexhafte Gewohnheiten wie Blinzeln oder Atmen. Andere Gewohnheiten sind bewusst oder unbewusst erlernt worden.

Gewohnheiten sind mit vielen Vorteilen verbunden, denn sie ermöglichen es, Dinge zu erledigen, ohne lange darüber nachdenken zu müssen. Wiederkehrende Arbeiten können so rasch und effizient erledigt werden. Gewohnheiten sind somit wichtiger Teil unseres Unterbewusstseins. Die Routine, die mit ihnen einher geht, vermittelt uns Selbstvertrauen und erleichtert unser Leben. Denken wir nur an Routinetätigkeiten wie Auto fahren oder Hausarbeit.

Routine bringt jedoch auch Nachteile mit sich, denn sie kann zu Langeweile, Nachlässigkeit und Trägheit führen. Alte Gewohnheiten werden besonders dann zum Problem, wenn sie nicht mehr angemessen sind oder wenn sie nicht mehr im Einklang mit der Person und ihren Zielen stehen.

Wenn Sie feststellen, dass auch Sie Gewohnheiten haben, die Sie gerne ablegen oder ändern möchten, sind Sie bereits dabei, den ersten Schritt im Änderungsprozess zu vollziehen. Je bewusster man diesen Prozess angeht, um so ist größer die Erfolgchance. Planen Sie daher bewusst, wie Sie ihr Ziel erreichen wollen, welche Hilfsmittel dazu notwendig sind und wann ein günstiger Starttermin ist.

### 4 Schritte zur Änderung von Gewohnheiten

**Schritt 1:** Werden Sie sich Ihrer bestehenden Gewohnheiten bewusst

**Schritt 2:** Überprüfen Sie Ihre Gewohnheiten. Sind sie noch angemessen für Sie und für Ihrer Ziele.

**Schritt 3:** Planen Sie bewusst neue Gewohnheiten

**Schritt 4:** Setzen Sie neue Gewohnheiten Schritt für Schritt bewusst um.

Jede Veränderung findet zunächst im Kopf statt. Stellen Sie sich immer wieder vor, welche positive Veränderung Sie mit Ihrem neuen Verhalten erreichen und motivieren Sie sich durch positive Gedanken.

Psychologen sagen, es dauert etwa 30 Tage, um mit alten Gewohnheiten zu brechen bzw. um eine neue Gewohnheit anzunehmen. Das bedeutet, dass erst dann eine Aktivität vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein gewandert ist. Haben Sie also auch Geduld mit sich selbst und lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Beim nächsten Versuch klappt es besser!

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr, in dem Sie viele Ihrer Ziele und Pläne in die Tat umsetzen können.  
Herzlichst

Ihr **BEITRAINING**® Team

Über die Macht der Gewohnheiten erfahren Sie mehr in unserem Training **POP** (Priorities Organisation Planning®) - **Effektive Eigenorganisation.**

### Zitat des Monats:

„Ein guter Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird.“

(Mexikanisches Sprichwort)

### **BEITRAINING**® eröffnet erstes Trainingscenter in Sachsen

Mit der Eröffnung von **BEITRAINING**® Dresden Süd-Ost fasst **BEI** in Sachsen Fuß. Henri Schlegel ist der Inhaber des neuen Trainingsunternehmens und bietet nun mittelständischen Unternehmen im Raum Dresden Unterstützung im Bereich Personalentwicklung an.



Herr Schlegel war jahrelang für Hagebau, einer führenden Franchiseorganisation im Baustoffhandel, in verantwortlichen Positionen tätig. Seine langjährigen Führungs-, Projekt- und Beratungserfahrungen gibt er jetzt in seinen Trainings an seine Kunden weiter.



Kleinreuther Weg 87  
90408 Nürnberg  
Tel.: 0911/20 600-0  
Fax: 0911/20 600-14  
info@bei-group.com  
www.bei-germany.com

Foto: [www.aboutpixel.de](http://www.aboutpixel.de)