

# INVENTUR ZUM JAHRESWECHSEL

Gute Vorsätze : „Ab morgen werde ich.....“

Der Mensch komponiert Sinfonien, entwickelt Computerspiele, ..... doch es fällt ihm so schwer bei der Veränderung einiger Verhaltensgewohnheiten.

**Gewohnheiten strukturieren unser Leben und sind in der Regel nützliche Verhaltensweisen.**

Die Routine entlastet uns von dem permanenten Entscheidungszwang, gibt uns Sicherheit und macht uns für andere berechenbar.

Manche Gewohnheiten jedoch grenzen uns ein, werden zunehmend lästig, bringen uns immer wieder in Konflikte mit anderen.

Zum Jahreswechsel nehmen wir die Chance zu einem Neubeginn wahr.

**„Ich möchte etwas verändern.“**

- ein paar Kilos abnehmen, weil der Hosenbund enger wird
- die Steuerbeläge in Plastikhüllen mit Monatsbeschriftung reinlegen
- weniger Rauchen, da meine Hustenanfälle mich schon selbst stören
- wie glücklich wäre ich, zweimal in der Woche Sport zu treiben.

Eine unendliche Liste und **jedes Ich möchte** sich doch entspannen, sich annehmen und Freude erfahren.

Doch Gewohnheiten sind enorm hartnäckig.

Das Gehirn neigt dazu, einmal gelernte Dinge immer wieder zu tun.

Die zugrunde liegenden neuronalen Pfade sind zu Trampelpfaden geworden.

Bequem, ökonomisch und auch nützlich.

**Um eine alte unerwünschte Gewohnheit abzulegen benötige ich eine neue, befriedigendere Ausrichtung.**

Hier durchlaufen wir mehrere Phasen.

Phase 1 – ein vager Wunsch: „Wenn ich doch nur schlanker, fitter, weniger müde wäre“

Phase 2 – Idee: „Ich nehme es mir vor. Ab ? beginne ich“

Phase 3 - Vorbereitung: „Ich besorge mir Informationen und Hilfsmittel“

Phase 4 - Aktion: „Heute fange ich an!“

Phase 5 – **Durchhalten:**

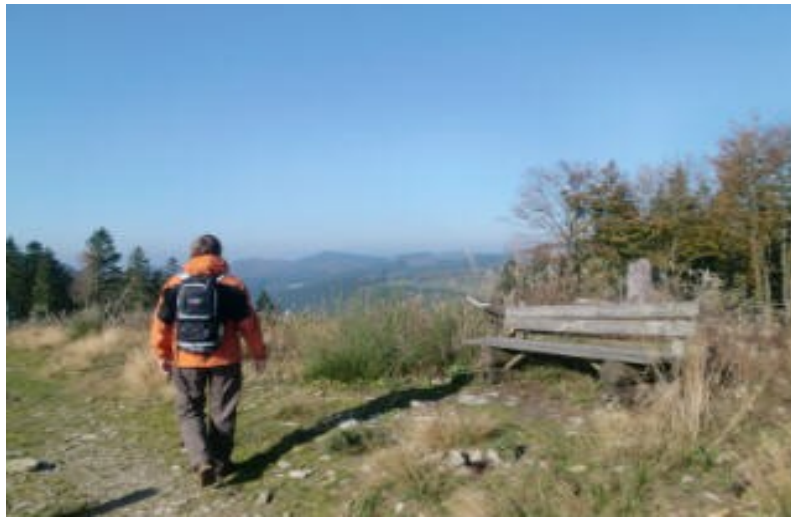
**Durchhalten:** Wir brauchen einen guten Kompass um uns nicht schon nach einem Teilstück zu verirren und frustriert aufzugeben.

Es gibt Anteile im Menschen die das sogenannte „Unglücklich Sein“ unverzichtbar machen und dass man sich davon einfach nicht lösen kann.

Es sind Belohnungen die wir uns geben.

Für den aufgestauten Stress belohnen wir uns mit Schokolade oder einem guten Bierchen.

Wir haben sie uns zugelegt um uns vor unbequemen Einsichten zu schützen.



### Deshalb:

😊 **Machen Sie sich Ihr Ziel schmackhaft.**

„ Ein Musicalbesuch mit einem neuen Outfit“

„ Training in einem Klettergarten. Meine neu erworbene Fitness und das Vertrauen zu mir spüren „

😊 Bücher sind gut, aber **nur Erfahrung hilft wirklich.**

Ich werde nicht körperlich fit vom Lesen eines Buches: „20 Minuten laufen regt den Stoffwechsel an, und Fett wird verbrannt“

😊 Etwas **aufzuschieben ist der Feind des guten Vorsatzes!** „Beim Regen laufen?! „

Und sollte Sie trotz guter Vorsätze doch wieder einmal mit dem Bein im Morast stecken geblieben sein, so geben Sie nicht auf, es ist menschlich.

Manches kann ich selbst nur bis zu einem bestimmten Punkt erfassen, darüber hinaus benötige ich einen anderen Menschen um mich zu erfahren.

**Am Besten jemanden der den Weg schon gegangen ist, geübt ist, weiter geht UND für Ihre gute Lösung seinen Einsatz gibt.**

### Ihr Hummelcoaching-Team



### Tipp: Seminare

Workshop „Schlank mit allen Sinnen“ 15 Februar 2012

Homepage

Mentalbegleitung „kraftvoll kriert, bewusst zum Erfolg „