

6 Wochen Challenge

Eat - Move - Feel



Vorwort

Du fragst Dich sicher, wie ich zu diesem Programm gekommen bin.

Nun, das war ein langer Weg mit vielen Versuchen, viel Recherche und natürlich Lernen.

Ich habe mich als Teil meiner Ausbildung und auch im Rahmen meiner Arbeit als Beraterin sehr viel damit beschäftigt, wie Menschen ihre Stärken entwickeln und vermeintliche Schwächen ablegen.

Dazu habe ich mich mit Themen wie Lernen, Persönlichkeitsentwicklung, der Entwicklung von Gewohnheiten und den Einflüssen auf unser Denken und Handeln beschäftigt.

Ich habe auch viele Bücher über Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit gelesen und ein Ausbildungsprogramm für ganzheitliche Gesundheit abgeschlossen.

Ich habe selbst mehrfach Versuche unternommen, schlechte Gewohnheiten abzulegen und positive in mein Leben zu integrieren. Dabei war ich unterschiedlich erfolgreich.

Oftmals habe ich mir einfach zu viele oder zu große Ziele auf einmal gesetzt.

Je mehr ich jedoch über die Entwicklung von Gewohnheiten gelernt habe, umso bewusster wurde mir, dass Veränderungen vor allem Zeit und das richtige System brauchen.

Wie entwickeln wir Gewohnheiten?

Wir lernen, indem wir Dinge immer wieder machen. Sofern wir sie richtig machen und nicht immer auf Hürden oder Probleme stoßen, entwickelt sich daraus Routine. Irgendwann sind wir in der Lage zu laufen, Auto und Fahrrad zu fahren oder einfach alltägliche Handlungen zu machen, ohne bewusst darüber nachzudenken.

Wusstest Du, dass fast 90 Prozent unserer täglichen Handlungen unbewusst ablaufen?

Unser Gehirn leistet wirklich fantastische Arbeit. Ab dem ersten Tag unseres Lebens, ermöglicht es uns konsequent zu lernen. Oft merken wir gar nicht, dass wir etwas lernen, denn dazu braucht es nicht immer eine bewusste Entscheidung.

Wir lernen durch Erfahrung, Spiel und Austausch genauso, wie durch bewusstes Lernen. Unser Gehirn stellt im Zuge unserer Entwicklung immer mehr Verknüpfungen her, die es uns ermöglichen, Gelerntes abzurufen und auch ohne Nachdenken anzuwenden.

Irgendwann können wir viele Dinge einfach automatisch.

Diese Leistung hat einen Hintergrund, denn unser Gehirn ist Energiesparer.

Je mehr wir über etwas nachdenken müssen, desto mehr Energie benötigt unser Gehirn. Kein Wunder, dass wir oft Lust auf Süßes bekommen, wenn uns der Kopf vor lauter Nachdenken raucht oder



90% unbewusste Handlungen,
10% bewusste Handlungen

unkonzentriert sind, wenn die letzte Mahlzeit zu lange her ist. Das Gehirn verlangt nach der schnellsten verfügbaren Energiequelle. Als einziges Organ in unserem Körper ist das Gehirn auf Glucose (in der Natur am häufigsten vorkommender Einfachzucker) als Energiequelle angewiesen. Lediglich unter massivem Hunger oder bei extrem kohlenhydratarmer Ernährung, kann der Körper aus anderen Energiequellen sogenannte Ketonkörper bilden, die das Gehirn mit Energie versorgen.

Um bewusst auf die Änderung unserer Gewohnheiten einzuwirken, ist es wichtig zu wissen, dass diese durch Lernen entstanden sind. Wir haben durch konsequente Wiederholung Verknüpfungen in unserem Gehirn geschaffen, die wir nicht einfach abstellen können.

Das betrifft sowohl positive, wie auch negative Gewohnheiten.

Stell Dir einfach vor, Du würdest versuchen wieder zu verlernen, wie man Fahrrad fährt.

Ziemlich absurd oder?

Negative Gewohnheiten abzulegen und positive zu entwickeln erfordert nicht einfach nur Willenskraft. Es braucht vielmehr ein System, mit dem du deine Gewohnheiten reflektierst und Schritt für Schritt änderst.

Ich habe mich nicht nur aus persönlichen Gründen damit beschäftigt, wie man Gewohnheiten entwickelt, sondern auch im Rahmen meiner Tätigkeit als Beraterin.

Wenn ich Trainings gebe, geht es häufig auch darum Arbeits- und Denkweisen zu verändern.

Das ist eine ziemliche Herausforderung, denn die meisten Teilnehmer meiner Trainings haben ihre Arbeitsweise auf ganz unterschiedliche Art gelernt.

Wenn ich ihnen neue Arbeitsweisen beibringen möchte, muss ich nicht nur zeigen, wie sie etwas machen sollten. Ich muss ihnen helfen zu verstehen, woher falsche Denk- und Handlungsmuster kommen.

Dieses Programm ist daher wie ein solches Training aufgebaut. Am Anfang stehen die Reflektion und Auseinandersetzung mit deinen Gewohnheiten, dann folgen Hinweise, wie du negative Gewohnheiten verändern und positive entwickeln kannst. Zum Schluss geht es an die Umsetzung deines neuen Wissens.

Entsprechend möchte ich Dir helfen zu verstehen, wie wir Gewohnheiten entwickeln, wie sie sich einprägen und wie wir sie ändern können.

Es ist wichtig, dass Du Dir dieses Wissen aneignest, damit Du verstehst, warum Veränderungen Zeit brauchen und wie Du mit Stolperfallen umgehst.

Im Rahmen der Challenge wirst Du einen Grundstein für bewusste Verhaltensänderungen in Bezug auf Deine Ernährung, Bewegung und Dein Wohlbefinden legen.

Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

Ich habe auch noch viele Dinge, die ich verändern möchte und eine Challenge lebt vom Austausch. Schließe Dich daher gerne der Facebook Gruppe [Eat Only When Hungry \(https://www.facebook.com/groups/228441238482036/\)](https://www.facebook.com/groups/228441238482036/) an.

Ich freue mich auf Dich!

Annett



Die Macht der Gewohnheit

Jeder Mensch hat Ziele. Es gibt unzählige Bücher darüber, wie man seine Ziele erreichen kann und doch scheinen wir häufig an unseren Zielen zu scheitern. Dabei verlieren wir oft die kleinen Erfolge, die wir vielleicht schon auf dem Weg zum eigentlichen Ziel erreicht haben, aus den Augen. Für mich ist dies einer der Gründe, warum ich mir angewöhnt habe große Ziele in kleine herunter zu brechen. Glaube mir, Geduld war definitiv noch nie meine Stärke aber seit ich erkannt habe, wie sie mir hilft, bin ich ein Stück geduldiger geworden.

Gerade wenn es um die Veränderung von Gewohnheiten geht, stellen große Ziele eine Hürde dar. Stell Dir vor Du möchtest von heute auf morgen mit dem Rauchen aufhören, keinerlei ungesunde Lebensmittel mehr essen oder keinen Alkohol mehr trinken.



Das sind sicher Ziele, die sehr viel zu Deiner Gesundheit beitragen würden, wenn Du sie erreichst, aber die Frage ist:

Wie fange ich damit an?

Die meisten Menschen kennen gute Vorsätze zum Jahreswechsel. Ein neues Jahr, ein neuer Start, wir schwören uns von Dingen zu lösen, von denen wir wissen, dass sie uns nicht guttun.

Leider bleibt es oft bei diesen guten Vorsätzen, weil wir uns zu wenig damit beschäftigen, wie wir unser Ziel erreichen können. Wir nehmen unsere Vorsätze eigentlich nicht richtig ernst.

Der Alltag hält nach den Feiertagen Einzug und wir folgen unseren Gewohnheiten.

Vielleicht schaffen wir es für ein paar Wochen ins Fitnessstudio zu gehen. Das Neue hat auch seinen Reiz und es fühlt sich gut an. Vielleicht hat unser Partner sich auch angemeldet und wir motivieren uns eine Zeit lang gegenseitig.

Doch es gibt nicht ohne Grund eine so hohe Zahl an Mitgliedern, die für ein Fitnessstudio zahlen und kaum oder gar nicht hingehen.

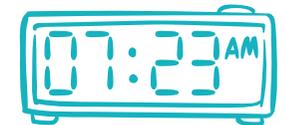
Es ist für sie einfach nicht zur Gewohnheit geworden und die richtigen Anreize, die dafür sorgen könnten, fehlen.

Wichtig ist es zu verstehen, wie sich Gewohnheiten entwickeln und auch ändern lassen.

Wie entwickeln wir Gewohnheiten?

Ich möchte Dir im Folgenden zeigen, wie wir Gewohnheiten entwickeln, wodurch sie gesteuert werden und was für die Änderung von Gewohnheiten wichtig ist.

Einer der wichtigsten Einflüsse auf unsere Gewohnheiten ist Zeit.



So wie es Zeit braucht um etwas zu lernen, braucht es auch Zeit um Gewohnheiten zu entwickeln.

Machen wir eine kleine Zeitreise.

Schließe für einen Moment Deine Augen und versuch Dich daran zu erinnern, wie Du Fahrrad fahren gelernt hast.:



- Wie lange hat es gedauert, bis Du alleine fahren konntest?
- Wie waren die ersten Tage oder Wochen?
- Ab wann hast Du Dich sicherer gefühlt?
- Wie fühlt es sich heute an, wenn Du mit dem Fahrrad unterwegs bist?

Nun denke über alltägliche Gewohnheiten nach, die Du Dir vielleicht erst im Laufe der letzten Jahre oder Monate angewöhnt hast und schreibe sie auf.

- Welche neuen Gewohnheiten hast Du entwickelt?
- Wie lange hat es ungefähr gedauert, bis es Gewohnheiten wurden?
- Was war der Auslöser bzw. warum hast Du damit begonnen?
- Sind es positive oder negative Gewohnheiten?
- Möchtest Du diese Gewohnheiten wieder ablegen?

Wenn Du negative Gewohnheiten identifiziert hast, dann nutze den folgenden Platz, um sie zu notieren. Beschreibe kurz die Gewohnheit, sag was Dich daran stört und warum Du sie ändern möchtest. Versuche herauszufinden, wodurch diese Gewohnheit ausgelöst wurde.

Gewohnheiten, die ich zuletzt entwickelt habe

| Gewohnheit | Seit wann? | Auslöser? | Positiv oder Negativ? | Behalten oder Loswerden? |
|------------|------------|-----------|-----------------------|--------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Wenn Du negative Gewohnheiten identifiziert hast, nutze die folgende Tabelle und schreibe sie auf. Beschreibe kurz die Gewohnheit, sag was

Dich daran stört und finde heraus, was der oder die Auslöser waren.

Meine negativen Gewohnheiten:

| Gewohnheit | Beschreibung | Warum ich sie nicht mag | Reize oder Auslöser |
|------------|--------------|-------------------------|---------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Vielleicht hast Du mehrere Gewohnheiten identifiziert und festgestellt, dass es unterschiedlich lange gebraucht hat, bis aus einer Routine Gewohnheit wurde.

Leider ist es nicht nur so, dass wir bewusst daran arbeiten können Gewohnheiten zu entwickeln, sondern sie entstehen auch aus unbewussten Handlungen.

Eine Freundin von mir war schon immer intuitive Esserin und hatte nie

Probleme ihre sehr schlanke Figur zu halten. Im Gegenteil, man riet ihr sogar oft dazu mehr zu essen, obwohl sie immer ausreichend aß. Sie ist einfach von Natur aus sehr schlank.

Als sie einen neuen Job anging, war es ihr nicht mehr möglich am späten Vormittag zu essen. Sie war es gewohnt kein Frühstück zu essen, sondern wartete immer auf den ersten Hunger und der kam erst am späten Vormittag. Durch den neuen Job gewöhnte sie es sich jedoch an zu frühstücken, da sie sonst bis zum Nachmittag hätte warten müssen.

Durch diese Veränderung aß sie zwar nicht mehr aber sie aß gegen ihren Hunger.

Sie nahm innerhalb von einem Jahr fast zehn Kilo zu. Erst als sie wieder begann auf ihren Körper zu hören und die Pause am späten Vormittag bewusst einforderte um in Ruhe essen zu können, als sie wirklich hungrig war, kehrte sie zu ihrem ursprünglichen Gewicht zurück.

Dies ist für mich das beste Beispiel dafür, dass das Essen gegen unser Hunger- und Sättigungsgefühl weitaus mehr Bedeutung hat, als die Anzahl der Kalorien, die man zu sich nimmt. Meine Freundin hat insgesamt nicht mehr gegessen, nur gegen die Bedürfnisse ihres Körpers. Es ist, als ob man versuchen würden, den Tank eines Autos mit mehr Kraftstoff zu füllen, wenn er noch voll ist. Das funktioniert einfach nicht. Der Tank beim Auto läuft über und die Kalorien, die wir gerade nicht benötigen, wandern erst als Glycogen in die Leber und wenn die noch genug Reserven hat, direkt in die Fettdepots.

Unser Körper weiß am besten, wann er unsere Energietanks wieder auffüllen muss.

Oft erkennen wir gar nicht, wie sich kurzfristige Änderungen in unserem Verhalten in Gewohnheiten verwandeln.

Man beginnt einen neuen Job und begleitet die neuen Kollegen zur Kaffeetheke. Dort stehen immer Kekse und weil man sich so nett unterhält und alle anderen auch immer zugreifen, macht man einfach mit. Da man die Kollegen besser kennenlernen möchte, wird dies zu einer täglichen Gewohnheit. Der Auslöser für den nun regelmäßigen Konsum von Kaffee und Keksen war aber nicht das Verlangen nach Kaffee und Keksen. Es war vielmehr der Wunsch, sich in das neue

Umfeld zu integrieren und mit den Kollegen auszutauschen.

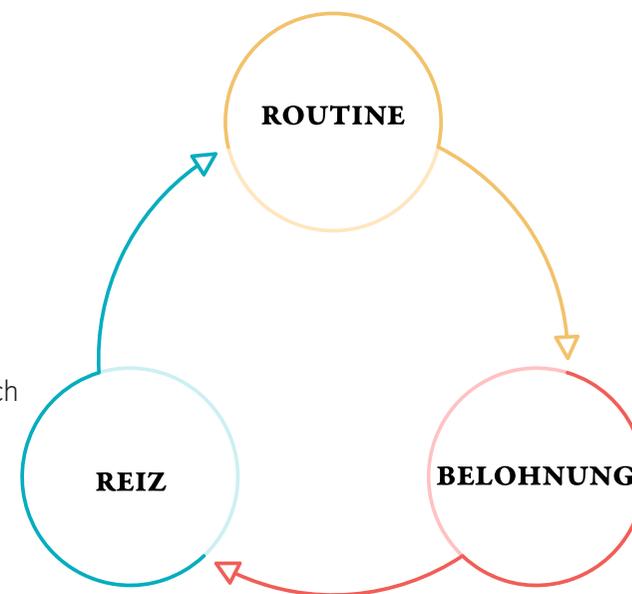
Charles Duhigg liefert in seinem Buch Die Macht der Gewohnheit viele weitere interessante Beispiele, die zeigen wie wir Gewohnheiten bewusst und unbewusst entwickeln.

Er erklärt sehr anschaulich mit dem sogenannten Habit Loop, wie sich die Reaktionskette in uns entwickelt.

Dinge, die wir über eine gewisse Zeit immer wieder machen, entwickeln sich zu Gewohnheiten.

Wenn wir wissen, dass aus Wiederholungen Routine wird und aus Routine Gewohnheit, dann können wir zu dem Zeitpunkt zurückkehren, an dem wir damit begonnen haben.

Der Habit Loop zeigt, dass hinter jeder Gewohnheit immer ein Anreiz steht. Dieser Anreiz sorgt für ein bestimmtes Verhalten, von dem wir uns eine Art Belohnung erhoffen. Im Falle der „Kaffee & Keks“ Routine war es der Anreiz sich mit den Kollegen auszutauschen (der Reiz). Man trifft sich täglich, um sich in das neue Umfeld zu integrieren (die Routine) und freut sich über den netten Austausch mit den Kollegen (die Belohnung). Der neue Job macht Spaß.



Quelle: Grafik in Anlehnung an Charles Duhigg.

Es mag sein, dass diese neue Routine völlig ohne Nebeneffekte bleibt. Mitunter fängt jedoch nach einem halben Jahr die Hose an etwas zu spannen, denn die zusätzlichen Kalorien machen sich bemerkbar. Dann ist aus der eigentlich positiven Gewohnheit etwas geworden, das uns vielleicht stört und das wir ändern wollen.

Gedanken wie „Ab morgen esse ich keine Kekse mehr.“ machen sich breit und vielleicht gelingt es auch eine Zeit darauf zu verzichten aber wenn man sich nicht bewusst macht, was der eigentliche Anreiz war, der zu dieser Gewohnheit geführt hat, dann fällt es mitunter schwer, diese dauerhaft zu ändern.

Unser Gehirn arbeitet an dieser Stelle gerne gegen unseren Willen, weil es diese Routine erlernt hat und nicht einfach wieder verlernen kann.

Erst durch bewusste Reflektion gelingt es uns, unsere Gewohnheiten richtig zu beurteilen.

Die folgenden 6 Schritte werden Dir dabei helfen, bewusster mit Deinen Gewohnheiten umzugehen und Veränderungen zu ermöglichen.



Schritt 1 – Reflektiere deine Gewohnheiten

Der erste Schritt zur Änderung unserer Gewohnheiten ist die Reflexion. Wir brauchen die bewusste Auseinandersetzung, um zu erkennen, wo eine Gewohnheit ihren Ursprung hat. Das hilft uns zu erkennen, welcher ursprüngliche Reiz dahintersteht.

Wie Du vielleicht am Beispiel der „Kaffee & Kekse“ Routine gesehen hast, war es nicht das primäre Verlangen nach Kaffee und Keksen. Der eigentliche Reiz war der Austausch mit Kollegen. Dennoch hat sich diese Routine ebenfalls entwickelt.

Unbewusste Verknüpfungen sind einer der Gründe, warum es manchmal schwer fällt Gewohnheiten, die uns stören einfach abzulegen. Mach Dir bewusst, woher Deine Gewohnheiten kommen und womit sie verknüpft sind.

Gerade beim Essen ist es oft so, dass mit bestimmten Nahrungsmitteln Gedanken und Emotionen verknüpft sind.

Es gibt das sogenannte „Comfort Food“. Essen, das wir besonders dann bevorzugen, wenn es uns nicht gut geht und wir uns ablenken oder trösten wollen.

Dabei können ganz verschiedene Emotionen und Gedanken Auslöser sein.

Mach Dir bewusst, ob und wann Du zu emotionalem oder impulsivem Essen neigst.

Dazu kannst du die folgende Tabelle nutzen.

Situationen in denen ich esse obwohl ich nicht hungrig bin:

| Situation | Wie fühle ich mich? | Was esse ich dann am häufigsten? |
|-----------|---------------------|----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Für viele Menschen sind gerade Süßigkeiten Trostspender, wenn es ihnen nicht gut geht.

Der süße Geschmack hat einen direkten Einfluss auf die Ausschüttung bestimmter Hormone, die oft als Glückshormone bezeichnet werden. Wenn man sich die Werbung für Süßigkeiten einmal bewusst ansieht, dann fällt auf, dass hier eine sehr starke Verknüpfung mit positiven Gefühlen benutzt wird. Das Produktmarketing kennt die Reize und nutzt sie natürlich sehr geschickt.

Mein bevorzugtes „Comfort Food“ ist allerdings nicht süß. Ich weiß aus meiner eigenen Reflexion, dass ich in Momenten, in denen ich mich einsam oder überfordert fühle zu Käse, Oliven und salzigem Popcorn greife. Seltsame Kombi, ich weiß. ;-)

Am besten passt dazu noch etwas Wein.

Früher dachte ich immer: „Ok, das ist jetzt nicht das gesündeste Abendessen aber eigentlich auch nicht schlimm.“

Heute weiß ich, dass gerade die Kombination aus Fett und Alkohol am Abend definitiv für mehr Hüftspeck sorgt, egal wieviel man sonst am Tag gegessen hat. Obwohl ich mir dessen bewusst bin, gibt es natürlich noch immer Situationen, in denen ich zu diesen Nahrungsmitteln greife. Heute mache ich das jedoch mit einem anderen Bewusstsein.

Ich mache mir bewusst, warum ich gerade wieder zu diesen Lebensmitteln greifen möchte und versuche meine Emotionen bewusst wahrzunehmen und in eine andere Richtung zu lenken. Häufig verfliegt dann der Appetit aber ab und zu auch nicht. Dann nehme ich mir etwas Käse und ein paar Oliven zusammen mit einem Glas Wein, mache es mir gemütlich und genieße den Abend ohne schlechtes Gewissen.

Emotionaler oder impulsiver Hunger hat viele Gesichter und es ist wichtig zu lernen, wie man ihn von körperlichem Hunger unterscheidet. Hierfür steht die Reflexion deiner Gewohnheiten im Vordergrund. Erst wenn Du weißt, in welchen Situationen Du dazu neigst Dinge zu

essen, die Dir nicht guttun und im Übermaß ungesund sind, wirst Du daran arbeiten können.

Körperlicher Hunger kann mit jedem Essen, das du generell essen würdest, gestillt werden. Emotionaler Hunger verlangt nach bestimmten Lebensmitteln.

Natürlich gibt es auch andere Gewohnheiten, die nicht unbedingt gesund sind und nichts mit Essen zu tun haben. Nutze also gerne die Tabelle auch dazu, um dich mit anderen Themen auseinanderzusetzen.

- Wenn Du zum Beispiel Raucher bist, dann frage Dich, in welchen Situationen Du verstärkst das Verlangen nach Zigaretten hast.
- Bist Du viel zu lange wach, hängst ewig vor dem Handy oder Laptop und guckst am Abend Netflix leer, dann mach Dir bewusst, was Du eigentlich brauchst.
- Trinkst Du zu oft und zu viel Alkohol, dann überlege, welche Emotionen oder Impulse damit verbunden sein könnten.

Jede Gewohnheit hat ihren Ursprung. Mach Dich auf die Suche und dann gehe den ersten Schritt.

Schritt 2 – Mach den ersten Schritt

Ich habe Dir bereits Übungen zur Reflexion vorgestellt aber damit allein wirst Du noch nicht daran arbeiten, Deine Gewohnheiten zu ändern. Was Du brauchst sind ein Plan und ein System, die Dir dabei helfen. Mit dem ersten Schritt meine ich daher die bewusste Entscheidung zu treffen, etwas zu ändern. Vielleicht hast Du ganz viele Dinge reflektiert, die Du nun gerne ändern möchtest.

Achtung, denn hier beginnt das Dilemma der Ungeduld!

Wenn wir zu viele Dinge auf einmal ändern wollen, geraten wir schnell in die Überforderung. Dann passiert das Übliche. Wir gestehen uns die Niederlage gegen unseren inneren Schweinehund ein und geben auf.

Der erste Schritt ist die Entscheidung an der einen negativen Gewohnheit zu arbeiten, die Dich am meisten belastet oder dir eine positive Gewohnheit auszuwählen, die Du in Dein Leben integrieren möchtest.

Du wirst Deine Aufmerksamkeit zu Beginn bewusst darauf lenken und damit schon nach kurzer Zeit deutlich weniger Anstrengung damit verbinden.

Erleben wir den Erfolg, den wir mit der Änderung einer Gewohnheit hatten, fällt es uns leichter weitere Gewohnheiten Schritt für Schritt zu ändern.

Ich halte sehr viel von der indischen Heilkunst Ayurveda und habe es mir zur Gewohnheit gemacht, direkt am Morgen meinen Mund mit dem sogenannten Öl Ziehen und einem Zungenschaber zu reinigen, bevor ich mir die Zähne putze.

Das Öl Ziehen hat mich zu Beginn sehr viel Überwindung gekostet und ein erster Versuch scheiterte daran, dass ich mir parallel noch ganz viele andere Dinge vorgenommen hatte und ständig unterwegs war. Erst als ich mich auf dieses eine Ritual konzentriert habe, wurde es innerhalb von 2 Monaten zu einer Gewohnheit, über die ich heute nicht mehr nachdenken muss.

Es kursieren im Netz viele Behauptungen, dass es eine bestimmte Anzahl von Tagen wie 21 oder 28 braucht, um eine Gewohnheit zu entwickeln. Die Forschung zeigt jedoch, dass der Zeitraum sehr unterschiedlich ausfällt. In der Studie: How are habits formed: Modelling habit formation in the real world identifizierten die Forscher ein Zeitfenster von 18 bis 254 Tagen, und vermutlich lässt sich dieses Zeitfenster nach oben und unten verschieben, je nach Person oder Verhaltensänderung. Es gibt jedoch Ansätze, mit denen es Dir leichter fallen wird und diese stelle ich Dir nun vor.

Schritt 3 – Mach schlechte Gewohnheiten unattraktiv und schwer

Stell Dir vor, Du möchtest weniger Schokolade essen.

Wie leicht fällt Dir das, wenn Du ständig Schokoriegel vor Deiner Nase liegen hast?

Du ahnst vielleicht schon worauf ich hinaus will.

Wir haben unsere Gewohnheiten und richten uns natürlich auch danach. Eine ehemalige Kollegin von mir hatte ständig Süßigkeiten auf ihrem Tisch liegen und aß diese auch jeden Tag. Da sie noch jung war und viel Sport machte, schien ihr das nicht viel auszumachen aber irgendwann setzte auch ihr der Stress bei der Arbeit zu und sie begann zuzunehmen. Sie entschied sich weniger Süßigkeiten zu essen, aber der Vorrat auf ihrem Schreibtisch war weiterhin da. So gelang es ihr zwar an manchen Tagen, der Versuchung zu widerstehen aber viel häufiger eher nicht. Erst als sie die Süßigkeiten von ihrem Tisch entfernte und außer Sichtweite gebracht hat, gelang es ihr immer besser. Irgendwann hat sie dann gar keine mehr mit ins Büro genommen und konnte ihre Gewohnheit damit ablegen.

Nutze die folgende Übersicht um Dir drei negative Gewohnheiten, die Du hast vor Augen zu führen. Schreibe daneben, was Du tun

kannst, um Dir diese Gewohnheiten zu erschweren.

Es gibt viele Möglichkeiten um schlechte Gewohnheiten unattraktiv und schwer zu machen. Manche Menschen entwickeln wahren Erfindergeist um sich davon abzuhalten, bestimmte Dinge zu tun.

Die Beispiele reichen vom Wegsperrern der Fernbedienung über ein Zeitschloss an der Schublade mit Süßigkeiten bis hin zu einem findigen Entwickler, der den Strom für seinen Fernseher über sein Ergometer generiert hat. Er konnte nur Fernsehen, wenn er mit Radfahren ausreichend Strom für den Fernseher produziert hat.

Ideen um negative Gewohnheiten schwer und unattraktiv zu machen:

| Schlechte Gewohnheit | Ideen um sie unattraktiv und schwer zu machen |
|----------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

Mach Dir bewusst, dass wir immer die Möglichkeit haben, unseren Gewohnheiten aus dem Weg zu gehen, wenn wir sie schwer und unattraktiv machen.

Damit hast Du eine erste Möglichkeit, um Dich von Versuchungen zu befreien.

Natürlich muss man nicht immer zu so drastischen Maßnahmen greifen. Das Ablegen schlechter Gewohnheiten ist auch deutlich schwieriger, als sie durch positive Gewohnheiten zu ersetzen.

Damit zeigt sich auch, warum der nächste Schritt noch wichtiger ist.

Mach neue Gewohnheiten attraktiv und leicht.

Schritt 4 – Mach neue Gewohnheiten attraktiv und leicht

Nehmen wir an Du möchtest dich mehr bewegen. Das nicht genutzte Abo im Fitnessstudio Beispiel kennen wir schon aber auch regelmäßiges Training zu Hause oder draußen stellt häufig eine Herausforderung dar.

Es gibt genügend Dinge, die uns einfach davon abhalten in die Routine zu kommen:



Das Sportzeug liegt im Schrank oder in der Sporttasche.



Für ein volles Training reicht heute die Zeit nicht mehr.



Wir sind zu müde.



Die letzte Mahlzeit liegt noch schwer im Magen...

Diese Liste lässt sich beliebig ergänzen. Vielleicht hast Du Deine eigenen Ausreden im Hinterkopf.

Ich mache mittlerweile jeden Tag mindestens einen schnellen Spaziergang von 50 Minuten. Man könnte auch Walking dazu sagen. Früher habe ich dies auch schon gemacht aber nicht täglich. Es wurde erst zu einer Routine, als ich es in meine Mittagspause gelegt habe und damit einen festen zeitlichen Rahmen gesteckt habe.

So wie wir unseren Arbeitsalltag organisieren, brauchen auch private Routinen einen festen zeitlichen Rahmen, damit es uns leicht fällt

diese umzusetzen. Wenn Du die Zeit nicht einplanst, wirst Du es immer schwerer finden, Dich zu motivieren und die Hürden werden Dich häufiger daran hindern.

Nachdem ich wirklich konsequent über zwei Wochen zur Mittagszeit meinen Spaziergang gemacht habe, war es auch kein Problem mehr, wenn ich erst später Zeit dafür gefunden habe. Zu der Zeit war die positive Erfahrung schon so in meinem Kopf verankert, dass ich das Bedürfnis hatte egal wann jeden Tag meine Runde zu gehen. Der Spaziergang hilft mir einfach beim Nachdenken oder Abschalten und ich fühle mich gut damit. Mittlerweile habe ich die Zeit auch ausgedehnt

und gehe über eine Stunde, wenn es mir möglich ist. Dabei ist mir sogar das Wetter egal.

Genauso ist es mit jeder Gewohnheit. Wenn wir zu viele Hürden überwinden müssen, um etwas konsequent zu machen, dann ist das Scheitern vorprogrammiert. Überlege Dir also in einem nächsten Schritt, welche Dinge Dich bisher daran gehindert haben.

Nutze die folgende Übersicht um Dir drei positive Gewohnheiten zu

notieren, die Du vielleicht schon entwickeln wolltest aber nicht richtig umsetzen konntest. Schreibe daneben, was Dich bisher daran gehindert hat und überlege Dir dann, wie Du diese Hürden beseitigen kannst. Es gibt Menschen, die sich die Laufschuhe direkt vor das Bett stellen oder in einem ersten Schritt sogar in Sportsachen schlafen gehen. Ob Du diese extremen Maßnahmen ergreifen musst, liegt bei Dir. Tipps finden sich viele und am besten suchst Du Dir Unterstützung bei Freunden und Familie oder kommst in die Facebook Gruppe: [Eat Only When Hungry DE](#).

Ideen um positive Gewohnheiten attraktiv und leicht zu machen:

| Positive Gewohnheit | Hindernisse | Ideen um die Hindernisse zu beseitigen |
|---------------------|-------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |



Wichtig ist es, sich bewusst zu machen, welche Hürden uns daran hindern, unsere Ziele umzusetzen. Erst dann können wir daran arbeiten, sie Schritt für Schritt zu beseitigen. Wenn wir diesen Weg verinnerlicht haben, wird es uns immer leichter fallen eine positive Gewohnheit nach der anderen zu entwickeln und in Schritt 5 erfährst Du wie dies noch leichter gelingt.

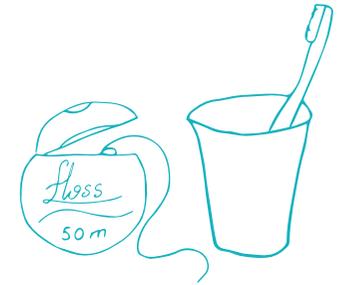
Schritt 5 – Verbinde bestehende positive Gewohnheiten mit neuen Gewohnheiten

Das was mich in der Arbeit an meinen Gewohnheiten am meisten fasziniert hat, war die Erfahrung, dass ich mit jeder erfolgreich umgesetzten Gewohnheit das Gefühl hatte, dass die nächste Herausforderung immer leichter wurde.

Dieser Eindruck täuscht auch nicht, denn wenn man das System einmal verinnerlicht hat, muss man weit weniger Energie aufwenden, um es auch für weitere Ziele einzusetzen. Positive Gewohnheiten lassen sich sehr gut aufeinander aufbauen.

Man nennt das „Habit Stacking“. Eine positive Gewohnheit wird auf bestehenden positiven Gewohnheiten aufgesetzt.

Wir alle haben bereits positive Gewohnheiten in unserem Leben und es ist eine gute Strategie neue Gewohnheiten mit diesen zu verknüpfen. Nutze die folgende Tabelle und notiere Dir einige Deiner täglichen positiven Gewohnheiten. Mach Dir bewusst, was daran positiv ist und überlege Dir in einem nächsten Schritt mit welcher neuen Gewohnheit Du eine Verknüpfung herstellen kannst. Ich habe zum Beispiel mit dem Öl ziehen am Morgen die Gewohnheit verknüpft mir eine Kanne Tee zu kochen.



Meine positiven Gewohnheiten:

| Positive Gewohnheit | Tageszeit | Welche neue Gewohnheit kann ich damit verbinden? | Wähle einen Reiz oder Impuls |
|---------------------------|--------------------|--|-------------------------------------|
| Beispiel: Zähne putzen | Nach dem Aufstehen | Zahnseide nutzen | Lege Zahnseide neben die Zahnbürste |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Wähle Gewohnheiten aus den Listen weiter unten oder überlege Dir eigene.

Schritt 6 – Schaffe das richtige Umfeld

Wie Du bereits bei Schritt 3 und 4 erfahren hast, ist es wichtig schlechte Gewohnheiten unattraktiv und schwer zu machen und positive attraktiv und leicht.

Unser Umfeld hat einen großen Einfluss auf unsere Gewohnheiten und wir können bewusst das richtige Umfeld schaffen oder unbewusst im falschen Umfeld weiterleben.

Auch hier spielt die Reflexion wieder eine entscheidende Rolle. Wie bei der erwähnten „Kaffee & Keks“ Routine ist es bei vielen Gewohnheiten so, dass wir sie unbewusst entwickeln und nur wenn uns bewusst wird, worin der Reiz besteht und welche Belohnung wir damit verknüpfen, können wir daran arbeiten.

Ein wichtiges Hilfsmittel sind visuelle Anreize. Ganz nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn.“ funktioniert das Beseitigen von visuellen Anreizen, wie keine Zigaretten oder Schokolade ständig vor sich liegen haben, auch umgekehrt. Schaffe visuelle Anreize für positive Gewohnheiten. Dies sind einige Beispiele:

1. Platziere Zahnseide sichtbar neben Deinem Zahnputzbecher, wenn Du sie regelmäßig benutzen willst.
2. Stelle Dir eine Flasche mit Wasser jederzeit sichtbar bereit, um mehr zu trinken.
3. Platziere Deine Sporttasche direkt an der Haustür oder im Auto, damit Du daran erinnert wirst zum Sport zu gehen.
4. Nutze Post-its an Stellen, wo sie Dir immer wieder begegnen (Kaffeemaschine, Kühlschrank oder Arbeitsplatz), um Dich daran zu erinnern, was Deine Ziele sind
5. Stelle Obst und Gemüse sichtbar in einer Schale bereit, anstatt sie im Kühlschrank zu verstecken.
6. Suche Dir gesunde Rezepte mit schönen Bildern, drucke sie aus und

platziere sie am Kühlschrank mit einem Magneten.

7. Mach Dir eine Liste mit gesunden Lebensmitteln, die Du öfter essen möchtest.

Du siehst es gibt viele Möglichkeiten, um sein Umfeld so zu gestalten, dass es uns leichter fällt neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Ein weiterer Einfluss ist die Unterstützung von anderen Menschen.

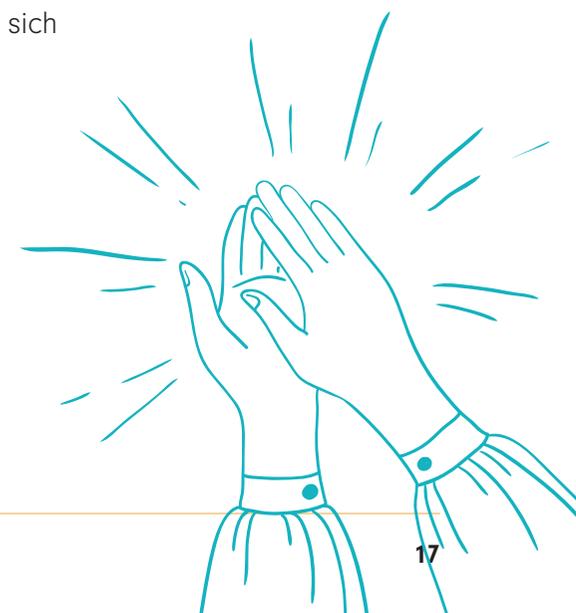
Fast jeder Mensch tut sich leichter bei der Bewältigung von Herausforderungen, wenn er Mitstreiter hat. Wer einen Marathon laufen will, sucht sich vielleicht eine Laufgruppe oder Freund, der mit ihm trainiert. Gemeinsam zu trainieren schafft gegenseitige Motivation, weil wir uns gegenseitig verpflichten. Es fällt deutlich schwerer der Freundin wieder einmal abzusagen, wenn man sich zum Sport treffen wollte, als einfach nur für sich zu entscheiden, dass man heute keine Lust hat.

Daher sollen sowohl die Facebook Gruppe, als auch der Aufruf die Challenge mit Freunden zu starten dem gegenseitigen Austausch und der Motivation dienen.

Jeder macht unterschiedliche Erfahrungen und wir profitieren vom Austausch.

Der Wettstreit mit Anderen fördert natürlich auch die Motivation und den Drang zu beweisen, dass man sich Herausforderungen erfolgreich stellen kann.

Das Beste ist jedoch der gemeinsame Erfolg! Lass uns gemeinsam feiern, wenn wir erfolgreich sind.



Die EOWH Challenge

Die Vorgehensweise

Die Challenge soll Dir dabei helfen zu verstehen, wie wir positive Gewohnheiten entwickeln.

Sieh die Challenge wie eine tägliche Übung, ein kleines Investment in einen Lernprozess, der wenn Du ihn mehrfach durchlaufen hast, Deine Fähigkeit zur Entwicklung von Gewohnheiten stärken wird. Auch wenn es Dir vielleicht nicht gelingt in jeder der 6 Wochen die Gewohnheiten jeden Tag umzusetzen, wirst Du merken, welche Hürden Dich immer wieder daran hindern. Je öfter Du Dich diesen Hürden stellst, Dir überlegst, wie Du sie überwinden kannst und Tipps von Anderen nutzt, umso besser wird es Dir gelingen. Wie gesagt, es ist ein Lernprozess.

Leg los!

Ich werde Dir im Anhang eine Liste mit verschiedenen Gewohnheiten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit vorstellen. Lies sie Dir in Ruhe durch und entscheide spontan, welche davon Dich am meisten ansprechen. Im Tracking Template findest du 6 Zeilen, in die Du 5 weitere Gewohnheiten selber eintragen kannst. Mit Hilfe Deiner eigenen Farbkodierung, kannst Du Dir dann für jede Gewohnheit täglich markieren, ob Du sie umsetzen konntest. Die erste Gewohnheit, die ich

Dir gerne vorschlagen möchte, ist die bewusste Auseinandersetzung mit Deinem Hunger- und Sättigungsgefühl. Daher ist die tägliche Nutzung der Hunger- & Sättigungsskala ab der ersten Woche vorgegeben. Egal ob Du bereits intuitiver Esser bist oder nicht, nutze die Skala bei mindestens zwei Mahlzeiten am Tag und schärfe damit Dein Bewusstsein für Deine Körpersignale.

Mach Dir bewusst, dass es kein Problem ist, wenn Du es an einem Tag mal nicht schaffst aber steig am nächsten Tag wieder ein.

- Erwinnere Dich an Dein Ziel mit einem Post-it.
- Platziere das Tracking Template an einem Ort, den Du mehrfach am Tag siehst.
- Suche Dir jemanden, der Dich daran erinnert, was Du machen willst und am besten gleich mitmacht.
- Bitte Kollegen, Freunde oder Deinen Partner mit Dir mitzuziehen.

In der folgenden Liste findest Du verschiedene Gewohnheiten, die es sich lohnt umzusetzen. Du bist frei darin, Dir fünf davon auszuwählen. Wenn es Dir generell schwer fällt am Ball zu bleiben, such Dir bitte immer erst dann eine neue Gewohnheit aus, wenn Du an mindestens 5 Tagen in einer Woche die bisherige Gewohnheit erfolgreich umgesetzt hast. Es geht darum sich nicht zu überfordern aber dennoch den Ehrgeiz zu entwickeln in jeder der 6 Wochen an einer neuen Gewohnheit zu arbeiten. Auch wenn Du Dir nach den 6 Wochen noch nicht alle Gewohnheiten zu eigen gemacht hast, wirst Du gelernt haben, wie Du es am besten erreichen kannst. Wenn Du nach den 6 Wochen zwei der sechs Gewohnheiten so verinnerlicht hast, dass Du nicht mehr groß darüber nachdenken musst, dann ist das bereits ein toller Erfolg und Du wirst merken, dass es Dir im weiteren Verlauf leichter fallen wird neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Gewohnheit 1: Werde intuitiver Esser

Ich habe über viele Jahre mein Hunger- und Sättigungsgefühl komplett ignoriert. Obwohl ich hungrig war aß ich nichts und manchmal aß ich ohne wirklich hungrig zu sein. Mein Körper muss gedacht haben, er hätte nichts mehr zu sagen. Irgendwann verliert man dann aber wirklich das Gefühl für echten Hunger und Sättigung. Man isst, weil Mittagspause ist oder man mit Freunden zum Essen verabredet ist obwohl man eigentlich gar keinen Hunger hat.

Mit der Verbesserung meiner Schilddrüsenunterfunktion kam ich auf einmal wieder mehr in Kontakt mit den Signalen, die mir mein Körper gesendet hat. So wie ich wieder mehr Energie spüren konnte, nahm ich auch Hunger und Sättigung wieder deutlich wahr.

Das hat mich dazu bewogen, dass Thema intuitives Essen doch noch einmal genauer zu betrachten. Ich las das Buch von Evelyn Tribole und Elyse Resch noch einmal und nutzte die Hunger- und Sättigungsskala konsequent zur Einschätzung. Dabei begann ich zusätzlich mir bewusst Zeit zum Essen zu nehmen, Ablenkungen zu vermeiden und jeden Bissen mindestens 20-30 Mal zu kauen. Das war zu Beginn gewöhnungsbedürftig, weil ich oft neben dem Essen gearbeitet oder andere Dinge gemacht habe. Doch mit der Zeit war diese Art zu Essen gar nicht mehr schwierig, sondern ausgesprochen angenehm. Je öfter ich mit der Skala gearbeitet habe, umso mehr wurde mir bewusst, dass ich früher oft über meinen Hunger hinaus gegessen habe. Meist, weil ich zu schnell aß aber natürlich auch, weil das Essen sehr lecker war. Andererseits habe ich auch oft meinen Hunger verdrängt.

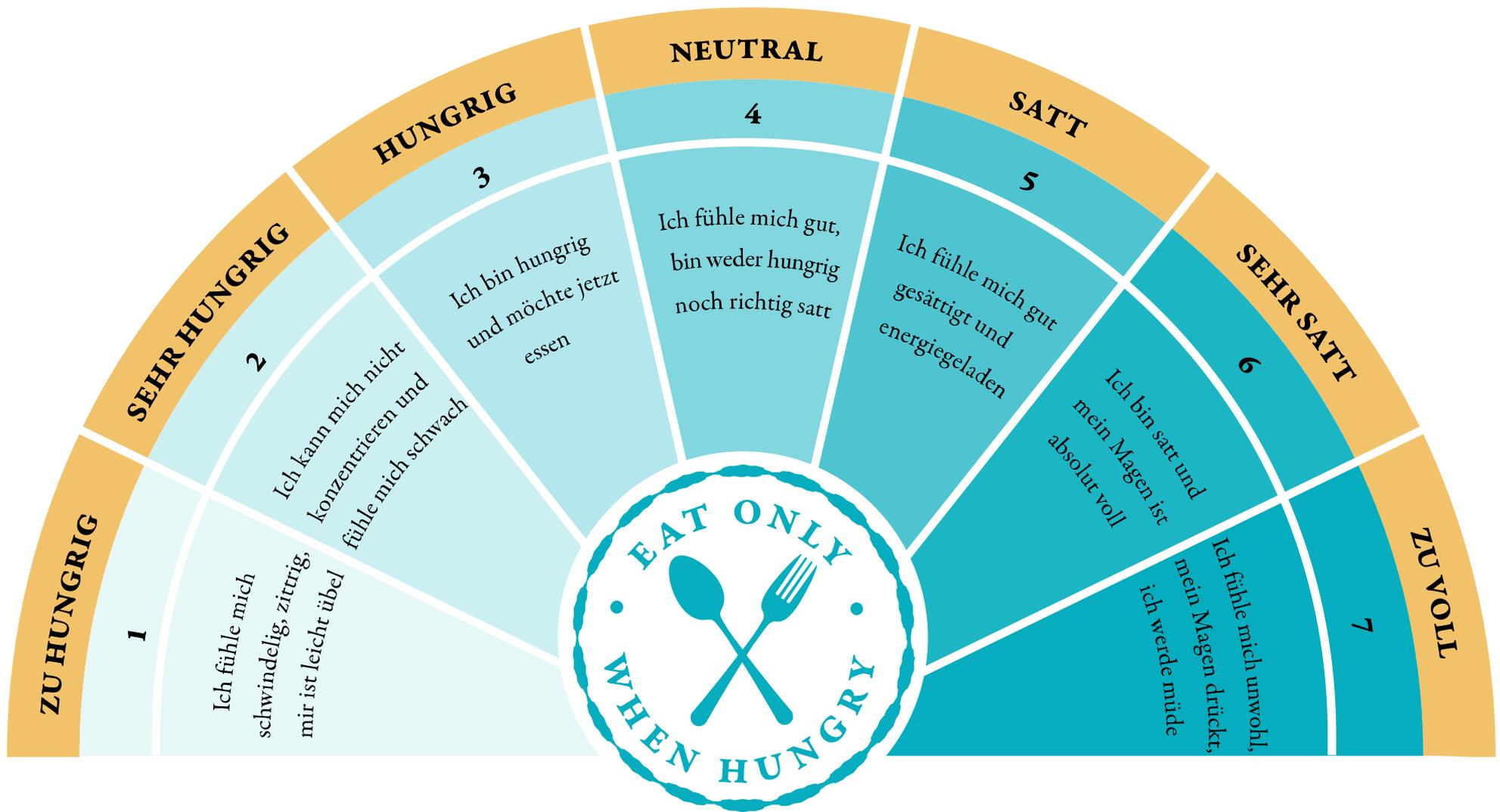
Mit der Zielsetzung nach der Hälfte einer Portion für eine Minute zu stoppen und in mich hinein zu fühlen, gelang es mir innerhalb von 2 Wochen, nicht mehr über eine 80-prozentige Sättigung hinaus zu essen. Mittlerweile ist dies zur Gewohnheit geworden und ich brauche die Skala fast nicht mehr. Ich merke, wie unwohl ich mich fühle, wenn ich nicht achtsam war und zu schnell oder über den Hunger hinaus gegessen habe. Dann mache ich es mir bewusst und setze die Skala bei den nächsten Mahlzeiten einfach wieder ein.

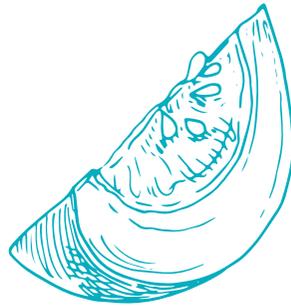
Versuche diese Gewohnheit in den kommenden 6 Wochen zu erlernen. Du wirst Dich damit nicht nur wohler, satter und zufriedener fühlen, sondern auch seltener unnötige Mahlzeiten und Snacks zu Dir nehmen oder zu viel essen.

Solltest Du bereits intuitiver Esser sein, dann kannst Du natürlich gerne eine andere Gewohnheit ab der 1. Woche wählen. Wenn Du Dir nicht sicher bist, dann probiere die Skala aus.

Du kannst Dir die Skala ausdrucken oder einen Screenshot als Foto am Handy nutzen.







Positive Gewohnheiten

Ernährung/Trinken:

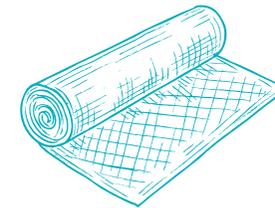
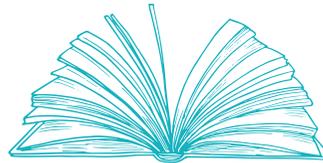
1. Nutze die Hunger- & Sättigungsskala (bitte ab der 1. Woche).
2. Iss 2 Portionen Obst täglich. (1 Portion entspricht einer Hand voll bzw. einem normal großen Stück Obst, wie einem Apfel oder einer Orange)
3. Iss 3 Portionen Gemüse täglich. (1 Portion entspricht einer Hand voll)
4. Trinke ein paar Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser.
5. Kaue jeden Bissen mindestens 20 Mal, noch besser 30 Mal. (das Essen ist dann richtig gut gekaut, wenn du es ohne Mühe runterschlucken kannst)
6. Setze Dich zum Essen ohne Ablenkung an einen Tisch und genieße Dein Essen in Ruhe.
7. Stoppe nach der Hälfte der Portion für eine Minuten und prüfe, wie satt oder hungrig Du bist.
8. Höre auf zu essen, wenn Du zu 80 Prozent satt bist.
9. Trinke 2 bis 3 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Tee am Tag (gehe auch hier nach den Signalen Deines Körpers, wenn Du generell zu wenig trinkst, platziere das Wasser sichtbar und in Reichweite)
10. Verzichte auf kleine Snacks und spüre wann Du richtig hungrig bist und eine richtige Mahlzeit in Ruhe essen willst.



Bewegung:

1. Mach eine 10 Minuten Yoga Session.
2. Mach ein 10 Minuten Bodyweight Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht.
3. Gehe mindestens 20 Minuten schnell spazieren.
4. Strecke Dich nach dem Aufstehen aus dem Bett und wenn Du vom Sitzen aufstehst.
5. Stehe stündlich auf und gehe für mindestens 2 Minuten umher oder bewege Dich.
6. Mach für 10 Minuten Dehnungsübungen.
7. Nutze immer die Treppen und keinen Fahrstuhl oder Rolltreppen.
8. Mache 3 Mal 20 bis 30 Kniebeugen/ Squats (bitte lass Dir die richtige Ausführung von einem Trainer zeigen und sprich mit Deinem Arzt bei Knieproblemen).



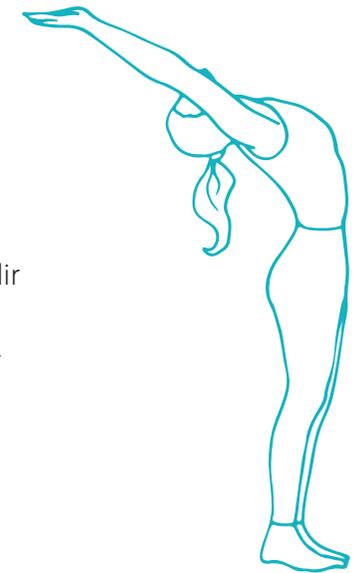


Achtsamkeit:

1. Meditiere 5 Minuten bevor Du morgens aufstehst oder direkt danach
2. Mach jemanden täglich ein aufrichtiges Kompliment.
3. Mach eine 10 Minuten Meditation am Abend.
4. Gehe spätestens 22 Uhr ins Bett.
5. Schaue nach 20 Uhr auf kein Handy oder Tablet mehr und vermeide Fernsehen
6. Lies ein neues Buch
7. Benenne am Abend 5 Dinge, für die Du an diesem Tag dankbar bist.
8. Benenne am Abend 3 Dinge, auf die Du an diesem Tag stolz bist.
9. Sprich oder ruf einen Menschen aus Deinem direkten Umfeld (Familie/Freunde/Kollegen) an und frag, wie es ihm/ihr geht und höre einfach zu.

Morgenroutinen:

1. Ölziehen und Zungenschaben vor dem Zähneputzen - Ziehe 1 TL Sesam- oder Kokosöl für 5 Minuten durch deine Zähne und schabe den Zungenbelag mit einem Löffel oder Zungenschaber ab bevor du dir die Zähne putzt
2. Trinke ein großes Glas lauwarmes Wasser direkt nach dem Zähneputzen
3. Strecke Dich, indem du versuchst Deinen Körper so lang wie möglich zu machen



Tracking

Tracking oder auch Journaling ist ein wichtiges Instrument, wenn es darum geht unsere Ziele zu verfolgen. Es liefert nicht nur die Möglichkeit, Deinen Erfolg nachzuvollziehen, sondern ist auch immer wieder ein visueller Anreiz, der Dich an Deine Ziele erinnert.

Nutze das Tracking Template oder einen Tageskalender um zu notieren, ob Du an diesem Tag die Gewohnheit umsetzen konntest. Wenn Du einen Tageskalender nutzt und Platz für Notizen hast, dann notiere Dir auch welche Hürden Dich mitunter davon abgehalten haben, die Gewohnheit umzusetzen. Mach Dir am Abend Gedanken, wie Du diese Hürden am nächsten Tag beseitigen kannst und notiere Deine Ideen dazu. Lies sie Dir dann direkt am nächsten Morgen durch und beseitige sie. Wenn Dir Ideen fehlen, frag Freunde oder tausche Dich in der Facebook Gruppe aus.

Ich habe die Challenge ursprünglich einfach nur für mich entwickelt und hätte nie gedacht, dass ich damit wirklich lerne positive Gewohnheiten

deutlich einfacher in mein Leben zu integrieren. Diese Erfahrung möchte ich mit Dir teilen und ich freue mich nicht nur, wenn Du mitmachst, sondern auch für andere Nutzer, Deine Freunde oder Familie Austauschpartner wirst. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Bitte teile meinen Blog und die Challenge mit allen Menschen, die Dir am Herzen liegen. Positive Gewohnheiten sind für jeden Menschen interessant.

Ich freue mich, dass Du dabei bist. Wenn Du Deine Erfahrungen auf Instagram teilen möchtest, nutze bitte auch die folgenden Hashtags: [#eatonlywhenhungry](#) [#eowhchallenge](#)
Lass uns gemeinsam zu Meistern der Entwicklung gesunder Gewohnheiten werden!

Annett



Wie solltest Du den Tracker benutzen?

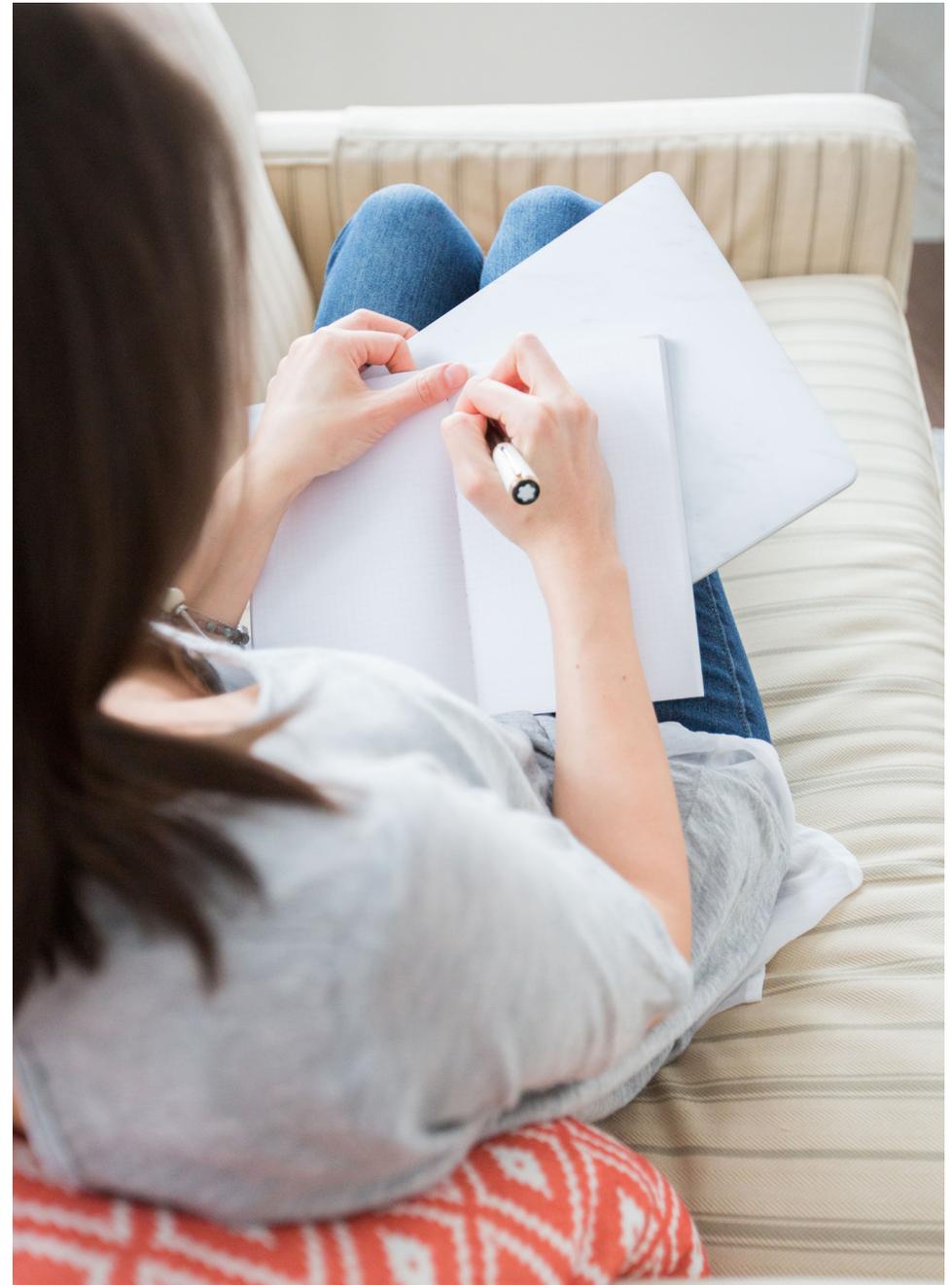
Schreibe Dir die erste Gewohnheit auf und setze für jeden Tag, an dem Du die Gewohnheit umsetzen konntest einen Haken. Wenn es Dir nicht gelungen ist, dann mach ein Kreuz.

Du kannst aber auch Farben nutzen und jeder Gewohnheit eine Farbe zuordnen, mit der du jeden Tag markierst, an dem Du die Gewohnheit beibehalten hast.

Nimm Dir bitte erst dann eine neue Gewohnheit vor, wenn es Dir gelungen ist an fünf Tagen der Woche die vorherige Gewohnheit umzusetzen.

Meine Gewohnheiten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



| TAG | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Woche | Gewohnheit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | 1: Intuitives Essen | | | | | | | |
| 2 | 1: Intuitives Essen | | | | | | | |
| | 2: | | | | | | | |
| 3 | 1: Intuitives Essen | | | | | | | |
| | 2: | | | | | | | |
| | 3: | | | | | | | |
| 4 | 1: Intuitives Essen | | | | | | | |
| | 2: | | | | | | | |
| | 3: | | | | | | | |
| | 4: | | | | | | | |
| 5 | 1: Intuitives Essen | | | | | | | |
| | 2: | | | | | | | |
| | 3: | | | | | | | |
| | 4: | | | | | | | |
| | 5: | | | | | | | |
| 6 | 1: Intuitives Essen | | | | | | | |
| | 2: | | | | | | | |
| | 3: | | | | | | | |
| | 4: | | | | | | | |
| | 5: | | | | | | | |
| | 6: | | | | | | | |

Quellen und Buchempfehlungen:

Anmerkung:

Nicht alle Bücher sind in Deutsch verfügbar und die meisten habe ich in Englisch gelesen.

Studie zu Gewohnheiten:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>

Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle

First published: 16 July 2009

<https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Bücher:

James Clear (2018):

Atomic Habits. An Easy and Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones

Charles Duhigg (2013):

The Power of Habit. Why We Do What We Do, and How to Change

Derek Doepker (2014):

The Healthy Habit Revolution: Your Step-by-Step Blueprint to Create Better Habits in 5 Minutes a Day

S.J. Scott (2017):

Habit Stacking. 127 Small Changes to Improve Your Health, Wealth, and Happiness

Wendy Wood (2019):

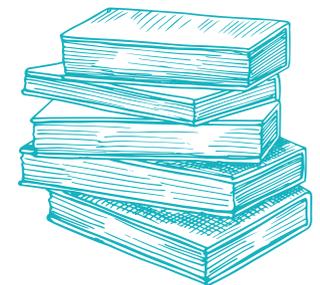
Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick

Elyse Resch

Evelyn Tribole (2013): Intuitiv Abnehmen. Zurück zu natürlichem Essverhalten

Traci Mann (2015):

Secrets from the Eating Lab. The Science of Weight Loss, the Myth of Willpower and Why You Should Never Diet Again



Haftungsausschluss:

Das hier vorgestellte Programm ist kein Gesundheits- oder Fitnessprogramm. Es handelt sich um ein Lernprogramm zur Veränderung von Gewohnheiten.

Die vorgestellten Gewohnheiten basieren auf Recherche und persönlicher Erfahrung. Literaturquellen sind im Anhang zu finden. Mit der Nutzung dieses Programms sind keinerlei Garantien für persönliche Ziele des Nutzers gewährleistet und der Urheber übernimmt keine Haftung für persönliche Schäden. Grundsätzlich gilt für die Annahme der Empfehlungen zu allen Gewohnheiten eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt, um mögliche Einschränkungen auszuschließen. Die Nutzung dieses Programms unterliegt vollständig der persönlichen Verantwortung für das eigene Handeln durch den Nutzer.

Copyright © Annett Burger 2020

Die Inhalte dieses Booklets unterliegen dem Copyright und dürfen ohne vorherige Rücksprache mit der Autorin weder veröffentlicht noch weitergegeben werden.

Bitte respektiere die Arbeit, die in dieses kostenlose Booklet geflossen ist und gib es nicht einfach weiter, sondern empfehle die Challenge über den Blog an andere.

Danke!

Annett



