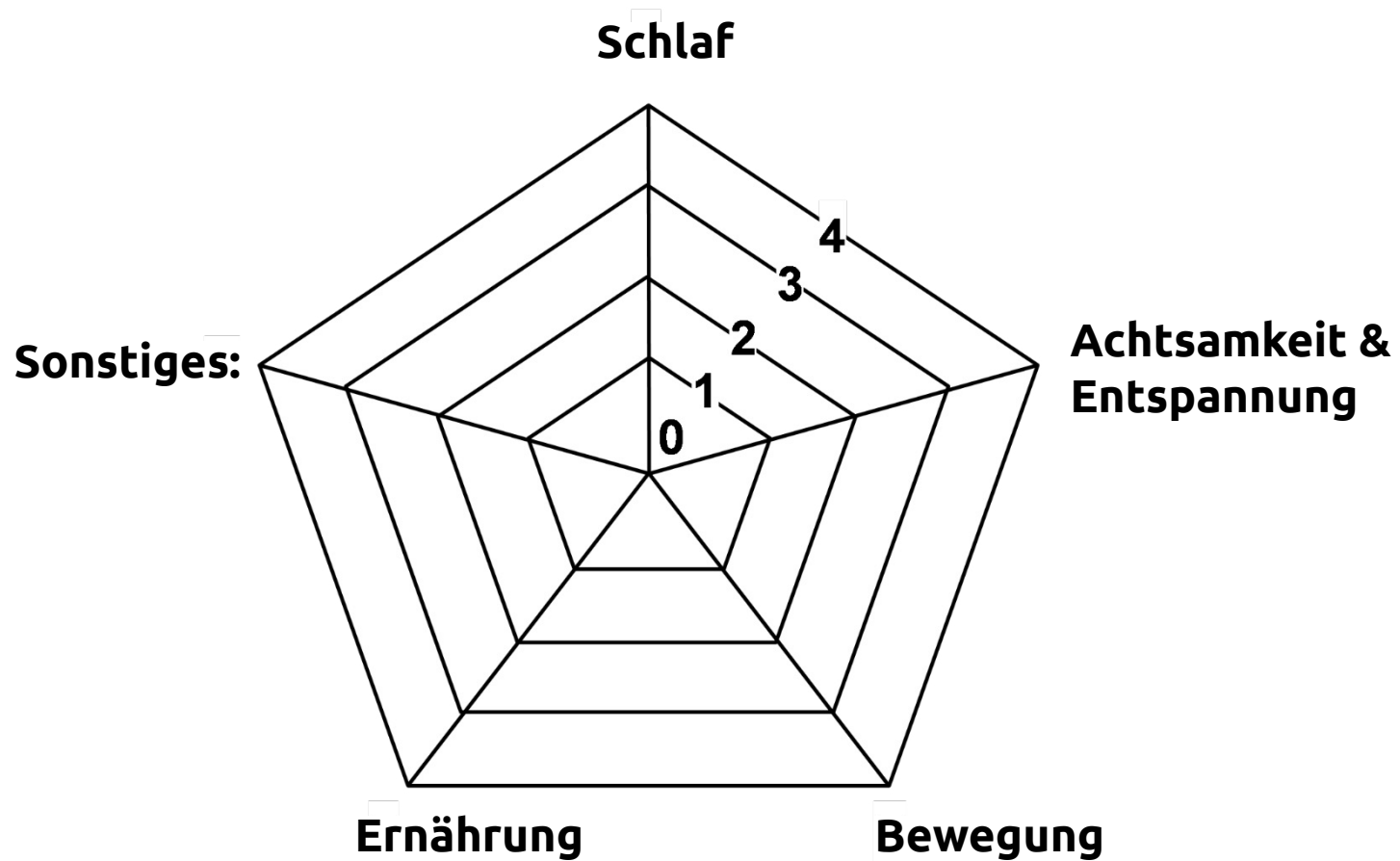


HABIT COACHING



WAS WILLST DU VERÄNDERN?



ZUSTANDSANALYSE: BIST DU MOTIVIERT?

WENN ALLES BEIM ALTEN BLEIBT

WENN SICH ETWAS VERÄNDERT

NACHTEILE



VORTEILE



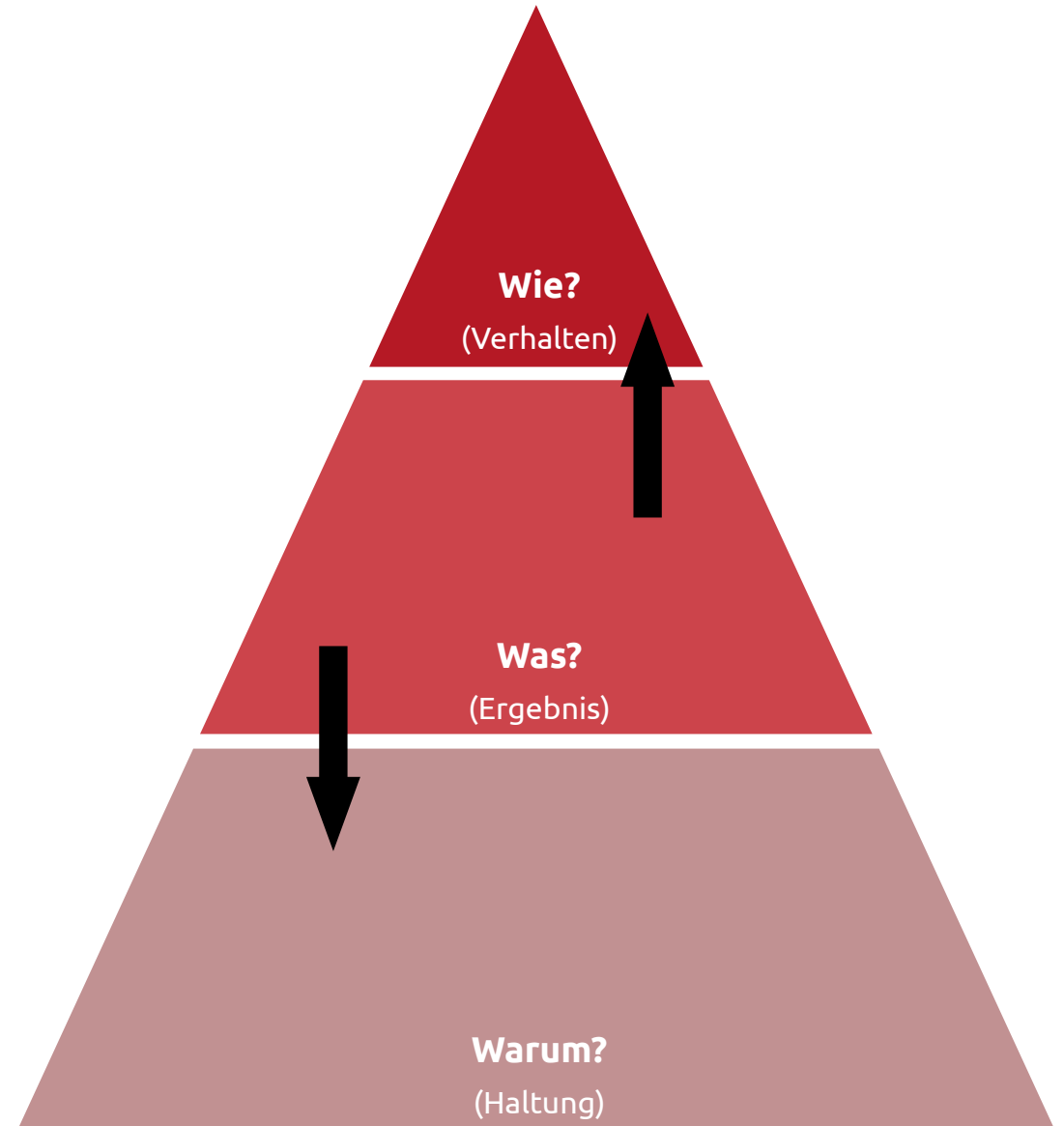
WERDE KONKRET

ZIEL SETZEN

DAS SOLL SICH VERÄNDERN/ DAS WILL ICH ERREICHEN:



AUS DIESEN GRÜNDEN WILL ICH DAS/ DAS VERSPRECHE ICH MIR DAVON:



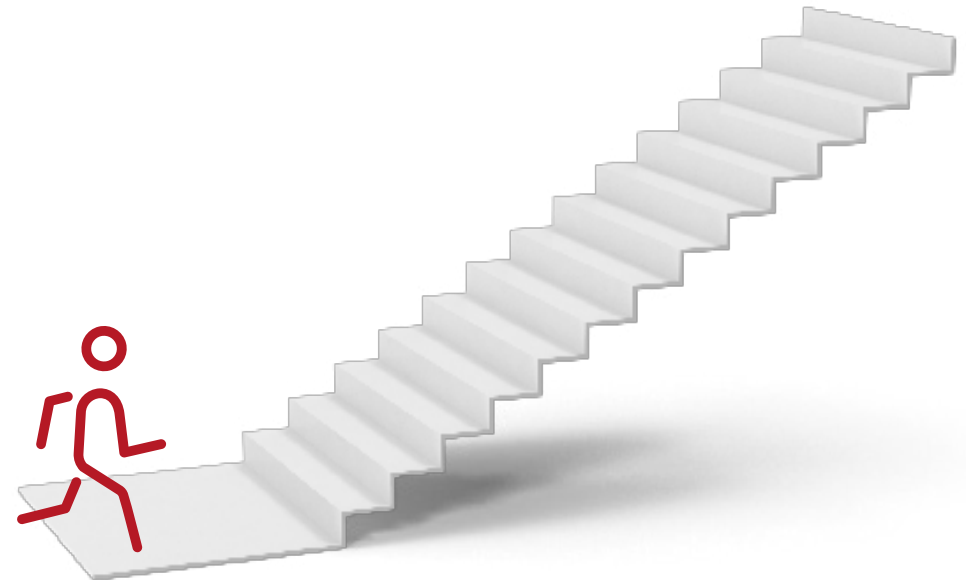
PLÄNE SCHMIEDEN

DAS WERDE ICH DAFÜR TUN:

MIT DIESEN KLEINEN SCHRITTEN ERLEICHTERE ICH MIR DEN
EINSTIEG:

z.B.:

- Welche ungünstige Gewohnheiten gilt es zu verändern?
- Mit welchen „neuen“ Gewohnheiten sollen diese ersetzt werden?
- Welche Routinen oder Rituale sind hilfreich?

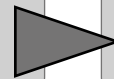


WENN,...DANN...

AUTOMATISMEN UND STOLPERFALLEN VERMEIDEN

WENN

DANN



UNTERSTÜTZUNG

ERKENNEN:

Diese Art der Unterstützung brauche ich:

- ... Zuhören
- ... Erinnern
- ... Fragen stellen
- ... Rücksicht nehmen
- ... Ratschläge geben
- ... Motivieren, ermutigen
- ... Anstieben
- ... Auffangen, trösten
- ... Mitmachen (Tandempartner)
- ...
- ...

MOBILISIEREN:

Wer ist die richtige Person dafür?

Wie werde ich sie/ihn darum bitten und um was genau?

