



# Gewohnheiten



**Gewohnheiten die jeder kennt...**



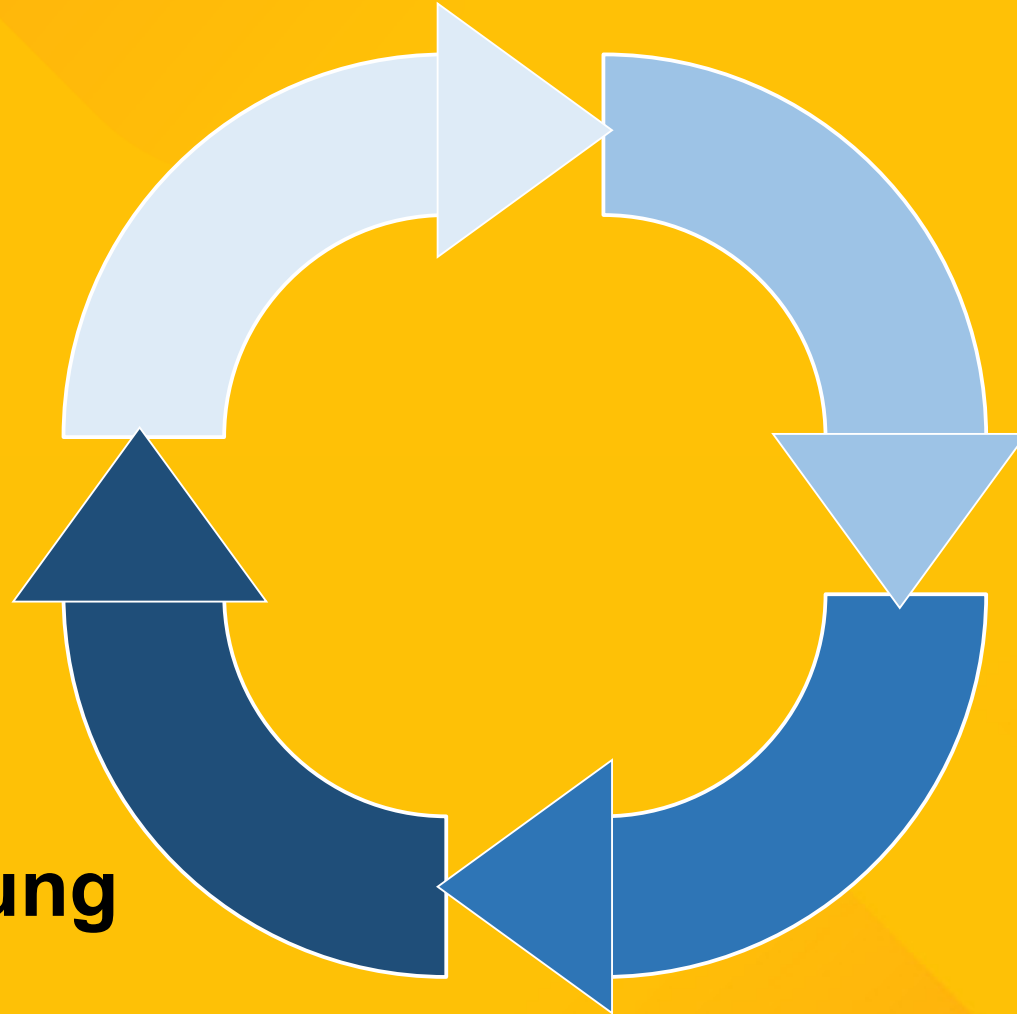
# »»» Wie werden Gewohnheiten gebildet?

1. Reiz

2. Verlangen

3. Handlung

4. Belohnung



# »»» Was sind Gewohnheiten?

- **Durch Wiederholung antrainierte Reaktionsweise**
  - **Wie automatische Ausführung**
  
- **30 bis 50 Prozent der täglichen Entscheidungen**

# »»» Warum sind Gewohnheiten wichtig?

- **Helfen sie uns den Jungle unseres Alltags zu überstehen**
  - Schaffen Zeit und Raum wichtige Entscheidungen zu treffen
  - Höhere selektive Wahrnehmung
- **Schlechter Ruf**
  - Rauchen oder Nagelkauen
- **deutlich mehr Gewohnheiten die uns jeden Tag erleichtern**
  - Zähneputzen, Zimmer aufräumen etc.

# »»» Warum Gewohnheiten verändern?

- **Intrinsische Gründe:**

- Bewertung einer Gewohnheit
- Neue Gewohnheit schaffen

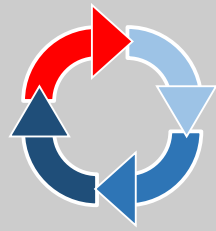
- **Verändern von Gewohnheiten ist schwierig**

- „Macht der Gewohnheit“

»»» Reiz

# Offensichtlich

- Visuelle Reize schaffen
- Festlegen von Ort und Zeit
- Verknüpfung mit vorhandenen Gewohnheiten



# Unsichtbar



»»» **Verlangen**

# **Attraktiv**

- **Verknüpfen mit Dingen die man gerne macht**
- **Gewohnheiten mit anderen Teilen**



# **Unattraktiv**

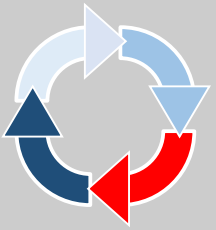




»»» Handlung

# Einfach

- Verringern der Anzahl an Schritten
- Hauptsache Anfangen



# Schwierig

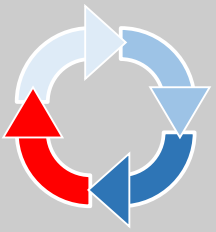


»»» Belohnung

# Zufriedenstellend

- Eigene Belohnung nach der Gewohnheit
- Visualisieren

# Unbefriedigend



# 1. Reiz

➤ offensichtlich

# 2. Verlangen

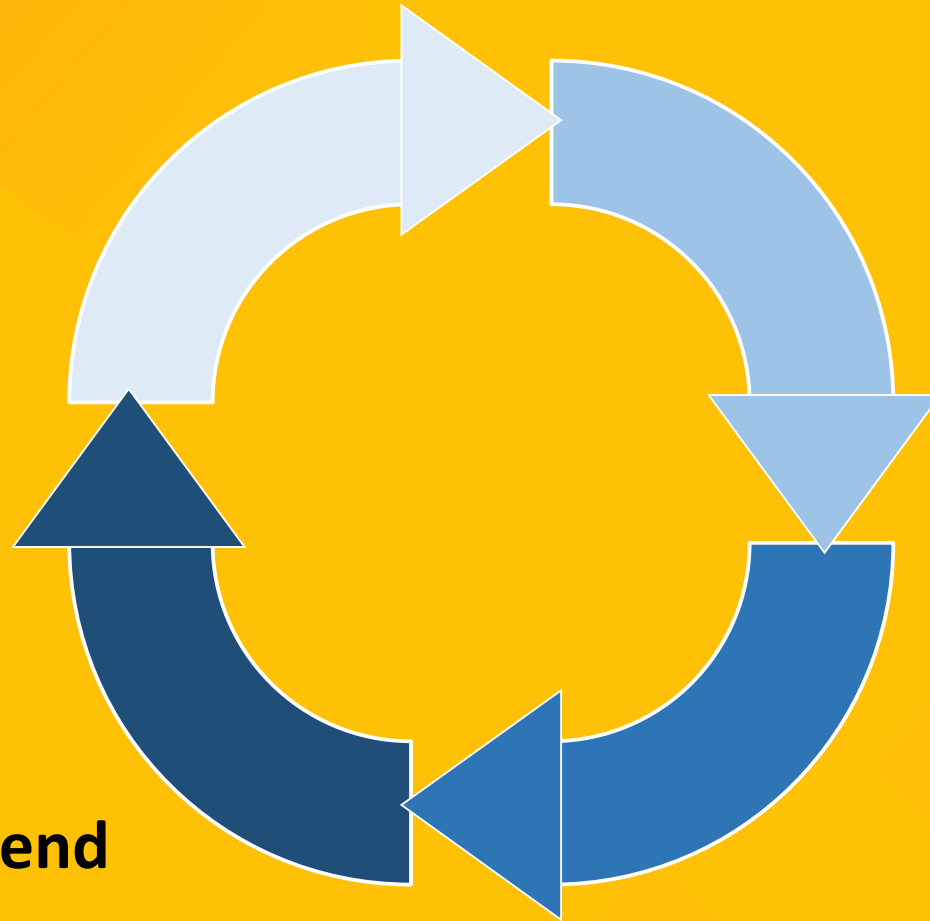
➤ attraktiv

# 3. Handlung

➤ einfach

# 4. Belohnung

➤ zufriedenstellend



➤ Deine Kreativität ist gefragt!



# Buchempfehlung

- **Gewohnheitsmodell auf Basis von**
  - **“Atomic Habits” – James Clear**



Presentation template by

**www.PPTMÖN.com**

<http://www.pptmon.com/> Ctrl + Click to follow link

