1.

STARTSEITE



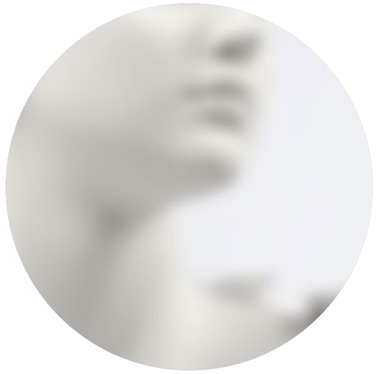
LEITFADEN

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

THEMEN



- **ZIELE**
  klar festlegen
- **SYSTEME**
  entwickeln
- **IDENTITÄT**
  & Gewohnheitenverbinden
- **KLEIN**
  beginnen
- **POSITIVE**
  Ergebnisse formulieren



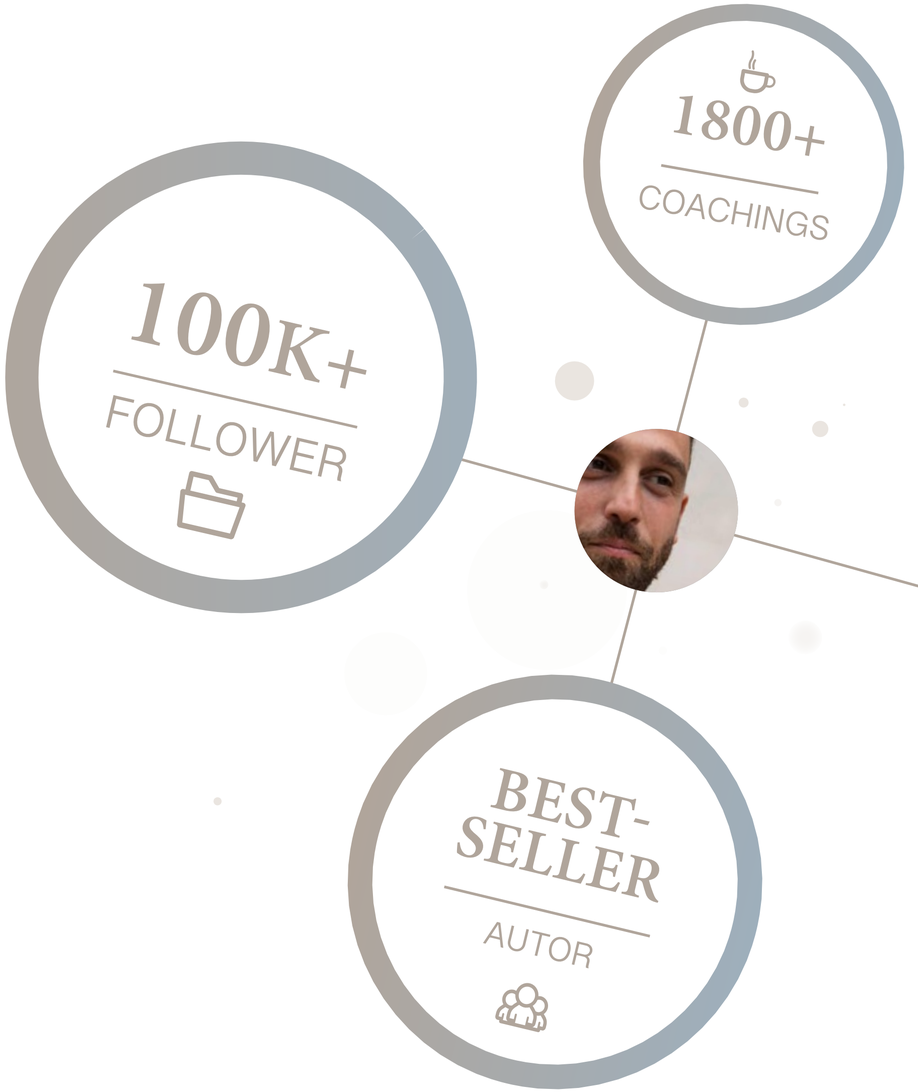
- **ROUTINEN**
  entwickeln
- **UMGEBUNG**
  analysieren und verändern
- **BEDÜRFNISSE**
  als Grundpfeiler der Gewohnheiten
- **MITMENSCHEN**
  finden
- **GEDULD**
  und wie du das aufbaust.

HALLO!

Willkommen bei deinem Leitfaden, um endlich Gewohnheiten verändern zu können! Für eine großartige Zukunft.



ZEUS
www,zeus-mentalmentor.com
@zeus.mentalmentor



ICH PASSE MICH
ZU OFT AN

ICH WILL MIR
DOCH NICHTS BÖSES

WIE KANN ICH
DAS NICHT?

WIESO KÖNNEN DAS ANDERE SO
EINFACH?

DARF ICH MICH WIRKLICH FÜR
MICH EINSETZEN?

BIN ICH DENN
SO SCHWACH?

ICH SCHÄME MICH FÜR MEINE
GEWOHNHEITEN

WER BIN ICH, WENN ICH NICHT
FÜR MICH SELBST EINSTEHE?

WAS MÖCHTE ICH IN MEINEM LEBEN WIRKLICH?

WELCHE GRÜNDE HABE ICH, VERÄNDERUNG VERDIENT ZU HABEN?

WOFÜR LIEBE ICH MICH SELBST?

WIE SOLL MEINE ZUKUNFT AUSSCHAUEN?

WAS FINDE ICH TOLL AN MIR?

WELCHE ERINNERUNGEN HABE ICH, IN DENEN ICH MEINE STÄRKE ZEIGEN KONNTE?

WAS BRAUCHE ICH, UM MEINEN GLANZ WIEDER ZU FINDEN?

WER BIN ICH, WENN ICH FÜR MICH SELBST EINSTEHE UND MICH ENDLICH VERÄNDERE?

5.

4 PUNKTE

Darauf musst Du achten!

PUNKT 1

Setze klare Ziele, die dich begeistern und motivieren! Definiere deine Ziele so konkret wie möglich, damit du genau weißt, was du erreichen willst.

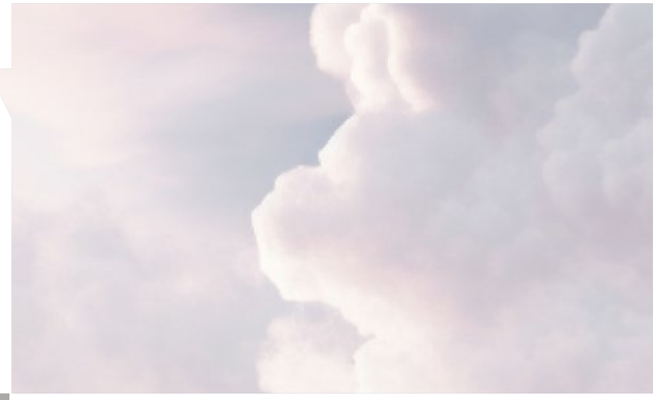


PUNKT 2

Entwickle dein eigenes System, um deine Ziele zu erreichen. Ein System gibt dir die Struktur, die du benötigst, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und deine Fortschritte zu verfolgen.

PUNKT 3

Verwandle deine Gewohnheiten in Teil deiner Identität. Werde zu der Person, die du sein willst, indem du Gewohnheiten entwickelst, die dich auf deinem Weg unterstützen.



PUNKT 4

Fange klein an und arbeite dich langsam vor! Ein kleiner Schritt nach dem anderen führt dich zu nachhaltigen Veränderungen, die dich näher an dein Ziel bringen.

6.

DETAIL



PUNKT 1

Klare Ziele sind der erste und wichtigste Schritt, um Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Ohne klare Ziele fühlst du dich oft unsicher und planlos. Du hast keine Richtung und keine Vorstellung davon, wohin du gehen möchtest. Klare Ziele helfen dir dabei, deine Energie und Ressourcen effektiv zu nutzen, um das zu erreichen, was du wirklich willst.

Es ist jedoch nicht ausreichend, einfach nur ein Ziel zu haben. Das Ziel muss dich auch begeistern und motivieren. Es muss so wichtig für dich sein, dass du bereit bist, Zeit und Anstrengung zu investieren, um es zu erreichen. Wenn dein Ziel nicht bedeutend genug ist, wird es schwer sein, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um es zu erreichen.

Um sicherzustellen, dass dein Ziel ausreichend motivierend ist, solltest du es so konkret wie möglich definieren. Du solltest genau wissen, was du erreichen willst und wie du es erreichen wirst. Wenn dein Ziel zum Beispiel darin besteht, Gewicht zu verlieren, ist es nicht ausreichend, zu sagen: "Ich möchte Gewicht verlieren". Ein konkretes Ziel wäre: "Ich möchte in den nächsten drei Monaten 10 Kilo Gewicht verlieren, indem ich dreimal pro Woche Sport treibe und meine Kalorienzufuhr auf 1500 Kalorien pro Tag reduziere".

Wenn du dein Ziel so konkret wie möglich definierst, wirst du in der Lage sein, einen klaren Plan zu erstellen, um es zu erreichen. Du wirst wissen, welche Schritte du unternehmen musst und wie du deine Fortschritte verfolgen kannst. Wenn du Fortschritte machst, wirst du motivierter sein und dich auf dein Ziel fokussieren.

Setze klare Ziele, die dich begeistern und motivieren. Definiere deine Ziele so konkret wie möglich, damit du genau weißt, was du erreichen willst. Indem du deine Ziele auf diese Weise definierst, wirst du in der Lage sein, dein volles Potenzial auszuschöpfen und das Leben zu führen, das du wirklich willst.

PUNKT 2

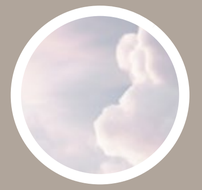
Ziele setzen ist der erste Schritt, aber wie geht es weiter? Wie erreicht man diese Ziele und wie behält man den Fokus? Hier kommt das System ins Spiel.

Ein System ist eine Reihe von Schritten oder Prozessen, die dazu beitragen, dass ein Ziel erreicht wird. Es gibt keine einheitliche Definition oder Vorgehensweise für ein System, denn jedes Ziel erfordert ein maßgeschneidertes System, das zu den individuellen Bedürfnissen und Umständen passt.

Ein gut durchdachtes System kann helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten, den Fokus zu halten und Fortschritte zu verfolgen. Durch die Etablierung eines Systems wird das Erreichen von Zielen zu einem natürlichen Bestandteil des Alltags.

Beispielsweise kann das Ziel sein, regelmäßig Sport zu treiben. Ein System könnte beinhalten, sich einen festen Termin im Kalender einzutragen, das Training zu planen und sich mit einem Trainingspartner zu verabreden. Durch die Schaffung eines Systems wird die Umsetzung des Ziels zu einem wiederkehrenden Prozess, der in den Alltag integriert wird.

Das Ziel sollte immer im Fokus stehen, aber das System ist das Werkzeug, das hilft, es zu erreichen. Durch die Entwicklung eines individuellen Systems wird die Wahrscheinlichkeit, dass das Ziel erreicht wird, drastisch erhöht. Ein gut etabliertes System gibt einem auch die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich auf den Weg zu machen, um das Ziel zu erreichen.



PUNKT 3

Es ist ein natürlicher Wunsch, eine bessere Version von uns selbst zu werden. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, unsere Gewohnheiten zu verändern und zu verbessern. Es ist jedoch nicht immer einfach, Gewohnheiten zu ändern, da sie oft tief verwurzelt und automatisiert sind. Aus diesem Grund empfiehlt Atomic Habits, Gewohnheiten als Teil unserer Identität zu betrachten.

Indem wir unsere Gewohnheiten zu einem Teil dessen machen, wer wir sind, können wir eine tiefere Motivation und Entschlossenheit entwickeln, unsere Gewohnheiten zu ändern und uns weiterzuentwickeln. Indem wir uns als "gesunde Person", "sportliche Person" oder "produktive Person" betrachten, können wir uns leichter dazu motivieren, täglich Entscheidungen zu treffen, die zu diesen Identitäten passen.

Um Gewohnheiten als Teil unserer Identität zu betrachten, müssen wir uns zuerst bewusst werden, welche Identität wir anstreben. Wir müssen uns fragen, welche Art von Person wir sein wollen und welche Gewohnheiten diese Person hätte. Indem wir uns auf eine bestimmte Identität konzentrieren, können wir uns auf spezifische Gewohnheiten konzentrieren, die uns helfen, diese Identität zu erreichen.

Sobald wir unsere Wunsch-Identität identifiziert haben, müssen wir kleine Schritte unternehmen, um diese Gewohnheiten in unser tägliches Leben zu integrieren. Indem wir kleine Veränderungen vornehmen und diese schrittweise ausbauen, können wir uns langsam und kontinuierlich zu dieser neuen Identität entwickeln.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Veränderung von Gewohnheiten kein schneller oder einfacher Prozess ist. Es erfordert Geduld, Entschlossenheit und Kontinuität. Aber wenn wir Gewohnheiten als Teil unserer Identität betrachten und uns darauf konzentrieren, langfristige Veränderungen vorzunehmen, können wir uns zu der Person entwickeln, die wir sein wollen und unsere Ziele erreichen.

PUNKT 4

Manchmal können große Ziele uns einschüchtern und uns das Gefühl geben, dass wir nie in der Lage sein werden, sie zu erreichen. Doch es gibt eine einfache, aber effektive Methode, um das zu ändern: Fange klein an und arbeite dich langsam vor!

Es mag kontraproduktiv klingen, aber die Wahrheit ist, dass das Aufbrechen eines großen Ziels in kleinere, leichter zu bewältigende Schritte es viel einfacher macht, den Überblick zu behalten und sich auf den Fortschritt zu konzentrieren. Ein kleiner Schritt nach dem anderen führt dich zu nachhaltigen Veränderungen, die dich näher an dein Ziel bringen.

Egal, ob es sich um den Beginn einer neuen Fitnessroutine, das Erlernen einer neuen Fähigkeit oder die Verbesserung einer bestehenden Gewohnheit handelt, fang klein an und arbeite dich langsam vor. Wenn dein Ziel beispielsweise darin besteht, regelmäßig Sport zu treiben, dann fange mit 5-10 Minuten pro Tag an und steigere dich langsam auf 30 Minuten oder mehr pro Tag. Wenn du versuchst, eine neue Fähigkeit zu erlernen, dann beginne mit kleinen Schritten und baue darauf auf, anstatt dich direkt in die schwierigsten Aufgaben zu stürzen.

Ein weiterer Vorteil des Startens mit kleinen Schritten ist, dass du schneller Fortschritte sehen wirst. Jeder kleine Schritt, den du machst, ist ein Fortschritt und bringt dich näher an dein Ziel. Das gibt dir das Gefühl, dass du tatsächlich vorankommst und motiviert dich, weiterzumachen.

Also, wenn du ein großes Ziel hast, das du erreichen möchtest, denk daran: Fang klein an und arbeite dich langsam vor! Es mag zwar eine Weile dauern, bis du dein Ziel erreichst, aber es ist der beste Weg, um sicherzustellen, dass du dort ankommst.

7.

4 PUNKTE

Richte deinen Fokus aus!

PUNKT 5

Verbinde deine neuen Gewohnheiten mit einem positiven Ergebnis, das dich motiviert und belohnt, wenn du erfolgreich bist. Belohne dich selbst und feiere deine Fortschritte auf dem Weg zu deinem Ziel!



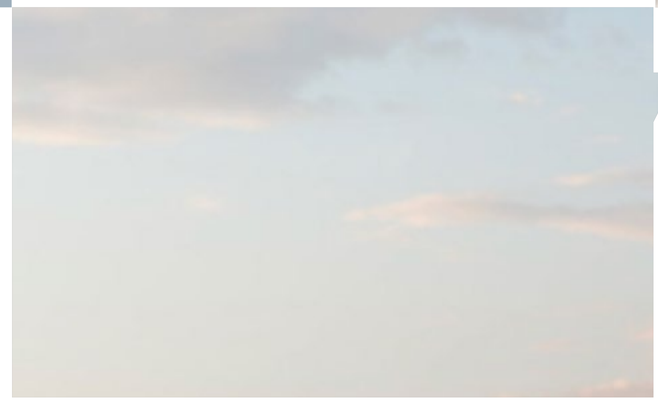
PUNKT 6

Erstelle eine Routine, die dir hilft, deine Gewohnheiten jeden Tag auszuüben. So wird es einfacher, deine Ziele zu erreichen, da sie automatisch Teil deines täglichen Lebens werden.

PUNKT 7

Verändere deine Umgebung, um deine Gewohnheiten zu unterstützen. Schaffe ein Umfeld, das dich motiviert und ermutigt, deine Ziele zu erreichen.





PUNKT 8

Sei flexibel und passt deine Gewohnheiten an deine Bedürfnisse an. Wenn sich deine Umstände ändern, dann passe dich an und finde neue Wege, um dein Ziel zu erreichen.

8.

DETAIL



PUNKT 5

Eine Gewohnheit zu ändern oder eine neue Gewohnheit zu etablieren kann eine Herausforderung sein. Es erfordert viel Selbstdisziplin und Engagement, um dies zu erreichen. Eine Möglichkeit, sich selbst zu motivieren, ist es, Gewohnheiten mit einem positiven Ergebnis zu verknüpfen. Wenn du eine positive Belohnung für die Ausübung deiner Gewohnheit bekommst, steigt deine Motivation und du bleibst dran.

Die positive Belohnung muss nicht groß oder teuer sein, aber sie sollte für dich motivierend sein. Es kann etwas Einfaches sein, wie beispielsweise eine Tasse Tee nach dem Training oder ein kurzer Spaziergang im Park. Wenn du dich belohnst, gibst du deinem Gehirn das Signal, dass die Gewohnheit einen Wert hat und dass es sich lohnt, daran festzuhalten.

Es ist auch wichtig, sich für kleine Fortschritte zu belohnen. Feiere deine Erfolge, auch wenn sie klein sind. Wenn du zum Beispiel einen Tag lang keine Süßigkeiten gegessen hast oder dein tägliches Training absolviert hast, belohne dich dafür. Eine kleine Belohnung gibt dir einen Schub an Motivation und hilft dir, dranzubleiben.

Insgesamt ist die Verknüpfung von Gewohnheiten mit positiven Ergebnissen ein effektiver Weg, um deine Motivation aufrechtzuerhalten und dich auf dem Weg zu deinem Ziel zu halten. Erinnere dich daran, dass jede positive Veränderung, die du machst, dich näher an dein Ziel bringt und lass dich von deinen Fortschritten motivieren.



PUNKT 6

Wenn du eine Routine hast, die dir hilft, deine Gewohnheiten jeden Tag auszuüben, wird es einfacher, diese in dein tägliches Leben zu integrieren. Denn eine Routine gibt dir Struktur und hilft dir, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Um eine effektive Routine zu erstellen, musst du zunächst wissen, welche Gewohnheiten du ändern möchtest. Wenn du beispielsweise gesünder essen möchtest, könntest du deine Routine um Mahlzeitenplanung und Vorbereitung herum aufbauen. Oder wenn du regelmäßig Sport treiben möchtest, könntest du eine Routine entwickeln, die dir hilft, jeden Tag Zeit für körperliche Aktivitäten einzuplanen.

Wenn du deine Gewohnheiten und Ziele kennst, erstelle eine Routine, die in dein tägliches Leben passt. Das bedeutet, dass du realistisch sein solltest und nicht versuchen solltest, zu viel auf einmal zu ändern. Fang klein an und arbeite dich langsam vor. Wenn du beispielsweise regelmäßig laufen gehen möchtest, beginne mit kurzen Spaziergängen oder Läufen und steigere dich allmählich.

Eine weitere wichtige Sache bei der Erstellung einer Routine ist die Konsistenz. Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit deine Gewohnheiten auszuführen, damit sie Teil deines täglichen Lebens werden. Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerung oder einen Alarm zu setzen, um sicherzustellen, dass du deine Gewohnheiten nicht vergisst.

Eine gute Routine kann dir helfen, deine Ziele zu erreichen, da sie dir Struktur gibt und dich auf Kurs hält. Es kann einige Zeit dauern, bis du eine effektive Routine entwickelt hast, aber wenn du dranbleibst, wird es sich auszahlen. Es wird einfacher, deine Gewohnheiten auszuüben und deine Ziele zu erreichen, wenn du eine Routine hast, die dir hilft, jeden Tag auf Kurs zu bleiben.



PUNKT 7

Unsere Umgebung hat einen großen Einfluss darauf, welche Gewohnheiten wir entwickeln und wie erfolgreich wir in der Umsetzung unserer Ziele sind. Oftmals fallen wir in alte Verhaltensmuster zurück, weil unsere Umgebung nicht auf unsere Veränderungen ausgerichtet ist oder uns nicht ausreichend unterstützt.

Daher ist es wichtig, unsere Umgebung bewusst zu gestalten und anzupassen, um unsere Gewohnheiten zu unterstützen. Wenn du zum Beispiel öfter Sport treiben möchtest, ist es hilfreich, eine Sporttasche bereit zu halten und dein Training in deinen Kalender einzutragen. Wenn du dich gesünder ernähren möchtest, solltest du dein Zuhause mit gesunden Lebensmitteln füllen und ungesunde Versuchungen entfernen.

Außerdem kann es hilfreich sein, sich von Menschen zu umgeben, die ähnliche Ziele verfolgen oder uns in unseren Bestrebungen unterstützen. Eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten kann uns motivieren, durchhalten und uns Feedback geben, um unsere Gewohnheiten zu verbessern.

Kurz gesagt, wenn du eine Umgebung schaffst, die auf deine Ziele und Gewohnheiten ausgerichtet ist, wird es einfacher, erfolgreich zu sein und Veränderungen nachhaltig zu etablieren. Eine Umgebung, die dich motiviert und ermutigt, deine Ziele zu erreichen, wird dich auf dem Weg zu einem besseren Leben unterstützen.



PUNKT 8

Flexibilität ist ein wesentlicher Bestandteil des erfolgreichen Aufbaus von Gewohnheiten und der Erreichung von Zielen. Das Leben ist voller Überraschungen und unvorhersehbarer Ereignisse, die unsere Pläne durcheinander bringen können. Deshalb ist es wichtig, unsere Gewohnheiten an die sich ändernden Umstände anzupassen, um uns weiterhin auf unserem Weg zum Erfolg zu halten.

Wenn wir unsere Gewohnheiten anpassen, müssen wir jedoch darauf achten, dass wir unseren Zielen treu bleiben. Wir sollten uns nicht einfach von unseren Gewohnheiten treiben lassen, sondern unsere Ziele im Auge behalten und sicherstellen, dass unsere Gewohnheiten uns auf dem richtigen Weg halten. Durch Flexibilität können wir uns an neue Herausforderungen und Umstände anpassen und gleichzeitig unsere Ziele im Auge behalten.

Eine Möglichkeit, unsere Gewohnheiten an veränderte Umstände anzupassen, besteht darin, unsere Ziele und Gewohnheiten regelmäßig zu überprüfen und zu aktualisieren. Wir sollten uns immer wieder fragen, ob unsere Gewohnheiten uns näher an unsere Ziele bringen oder ob wir sie anpassen müssen, um uns auf Kurs zu halten.

Indem wir flexibel bleiben und uns an neue Umstände anpassen, können wir uns erfolgreich auf unsere Ziele konzentrieren und unsere Gewohnheiten auf Kurs halten. Indem wir uns anpassen, bleiben wir auf dem richtigen Weg zum Erfolg und können trotz der Herausforderungen und Veränderungen, die das Leben bringt, weiterhin Fortschritte machen.

9.

2 PUNKTE

Sprechen oder schweigen!

PUNKT 9

Nutze die Macht von Gemeinschaft und suche dir Menschen, die dich unterstützen und motivieren, um deine Ziele zu erreichen. Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann dir helfen, dranzubleiben und dich zu motivieren.



PODCAST-FOLGE 26

Hören Sie sich die Podcast-Folge 29 an. Dort finden Sie weitere Impulse, um mit der inneren Opferhaltung umzugehen und sie zu verstehen.

Klicken Sie hier:



PUNKT 10

Vertraue auf den Prozess und habe Geduld! Erfolg kommt nicht über Nacht, sondern durch konsequente Arbeit und Fortschritte. Konzentriere dich auf den Prozess und die Veränderung, die du machst, um dein Ziel zu erreichen!



COACHING

Ein persönliches Gespräch hilft ungemein, um sich klar zu werden.

Suchen Sie sich gerne hier einen kostenfreien Termin aus:

TERMIN AUSSUCHEN



PUNKT 9

Die Macht der Gemeinschaft ist ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, neue Gewohnheiten zu etablieren oder alte zu brechen. Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann dir helfen, dich auf dein Ziel zu fokussieren und dich motivieren, wenn es mal schwierig wird.

Studien zeigen, dass Menschen, die ihre Ziele gemeinsam mit anderen verfolgen, eine höhere Erfolgsrate haben als jene, die allein arbeiten. Eine Gemeinschaft gibt dir nicht nur den notwendigen emotionalen Support, sondern auch praktische Tipps und Ratschläge, um deine Ziele zu erreichen.

Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann auch dazu beitragen, deine Gewohnheiten zu normalisieren und zu verstärken. Wenn du zum Beispiel versuchst, regelmäßig zu trainieren, dann kann eine Gruppe von Freunden, die ebenfalls trainieren, dazu beitragen, dass du diese Gewohnheit beibehältst, indem ihr euch gegenseitig motiviert und unterstützt.

Es ist wichtig, eine Gemeinschaft von Menschen zu finden, die ähnliche Ziele und Interessen haben wie du. Du kannst zum Beispiel nach lokalen Gruppen oder Online-Communities suchen, die sich auf deine Interessen oder Ziele spezialisiert haben. Auch in sozialen Netzwerken gibt es viele Gruppen, die sich auf spezielle Themen oder Ziele konzentrieren.

Letztendlich kann die Macht der Gemeinschaft dir helfen, deine Ziele schneller zu erreichen und deine Gewohnheiten zu verfestigen. Zusammen könnt ihr Erfolge feiern und Rückschläge überwinden, was dich auf deinem Weg zum Erfolg noch stärker und motivierter macht.



PUNKT 10

Erfolg kommt nicht über Nacht, sondern durch kontinuierliche und zielgerichtete Arbeit. Es ist wichtig, Geduld zu haben und sich auf den Prozess zu konzentrieren, um langfristige Veränderungen zu erreichen. Wenn man sich zu sehr auf das Ergebnis konzentriert, kann das dazu führen, dass man sich überwältigt fühlt und aufgibt. Stattdessen sollten wir uns auf den Prozess konzentrieren, indem wir uns klare Ziele setzen und dann konkrete Maßnahmen ergreifen, um diese Ziele zu erreichen. Wenn wir uns auf den Prozess konzentrieren, können wir uns auf die täglichen Fortschritte und die Veränderungen, die wir machen, konzentrieren. Indem wir uns auf den Prozess konzentrieren, können wir auch unsere Gewohnheiten und unser Verhalten ändern, was uns wiederum hilft, unsere Ziele zu erreichen. Letztendlich ist der Schlüssel zum Erfolg, Geduld zu haben und darauf zu vertrauen, dass der Prozess funktioniert, wenn wir hart daran arbeiten.

10.

DETAIL

Endlich frei

Du solltest unbedingt diesen Stress in Deinem Leben loswerden. Und das kannst Du durch effektives Selbstcoaching erreichen. Wie? Schau hier rein:

WEITERLESEN



11.
DANKE

Ich freue mich auf
deine Errungenschaften

DEIN ZEUS

www.zeus-mentalmentor.com