

Gewohnheiten dauerhaft verändern und neue Erfolge erzielen

21-Tage-E-Mail-Training

Thomas Schlechter



1. Tag

*Wenn Du das tust,
was Du immer getan hast,
wirst Du auch das bekommen,
was Du immer bekommen hast.
Unbekannt*

Hallo liebe Teilnehmerin und lieber Teilnehmer,

willkommen bei der ersten Tagesaufgabe in diesem 21-Tage-E-Mail-Training. Hast du die Vereinbarung mit dir getroffen und unterschrieben? Hast du sie gut sichtbar für dich aufgehängt? Ich hoffe doch, sonst hole dies jetzt noch nach, bevor du die erste Aufgabe ausführst.

O.k., dann können wir beginnen.

Du hast dich entschieden dieses 21-Tage-E-Mail-Training zu absolvieren, weil du eine alte Gewohnheit ablegen möchtest. Oder vielleicht hindert dich ein bestimmtes Denkmuster daran, dich weiterzuentwickeln? Auch das kannst du loswerden. Du kannst die alte Gewohnheit jedoch nur dann dauerhaft ablegen, wenn du sie gleichzeitig durch eine andere ersetzt, die an ihre Stelle tritt. Dabei sollte es sich um eine möglichst positive oder zumindest neutrale Gewohnheit handeln. Wenn du zum Beispiel mit dem Rauchen aufhörst und dafür beginnst massiv zu essen, bekommst du nur ein neues Problem. Bessere wäre es zum Beispiel, mit einem Sportprogramm zu beginnen. Nur so kannst du die alte Gewohnheit ablegen und gleichzeitig die Qualität deines Lebens verbessern.

Deine Aufgabe heute ist die folgende:

Frage dich: Was lasse ich? Was will ich nicht? Welches alte Denken und Handeln willst du in Zukunft nicht mehr, weil es dich an der Verbesserung deines Lebens hindert? Aus der Antwort auf die erste Frage ergibt sich die nächste Frage: Was mache ich stattdessen? Du brauchst auch eine starke Alternative. Frage dich: Wie will ich stattdessen denken, sein und handeln? Und was muss ich konkret unternehmen um Veränderungen und bessere Ergebnisse zu erzielen? Formuliere klar dein neues Denken und Handeln.

Gewohnheiten dauerhaft verändern und neue Erfolge erzielen

21-Tage-E-Mail-Training

Thomas Schlechter



Verändere deine Gewohnheiten und du veränderst dein Leben.

Formuliere deine neue Gewohnheit stark und präzise

- Verwende keine Füllwörter wie „vielleicht“, „mal“, „eigentlich“, „relativ“ oder „aber“. (Das signalisiert, dass du dich unsicher fühlst.)
- Formuliere einen magischen Satz mit Symbolkraft, der dich inspiriert.
- Formuliere in der Ich-Form: ich kann ..., ich bin ...
- Schreibe nicht „Ich muss“.

Was lasse ich?
(Alte Gewohnheit)



Was mache ich!
(Neue Gewohnheit)



Wann immer du dich dabei erwischst die alte Gewohnheit wieder abzurufen, unterbrich dich ganz bewusst und ersetze das alte Verhalten sofort mit dem neuen!

Wenn du etwas ändern möchtest ist jetzt ein guter Zeitpunkt. Die Chance liegt in diesem Moment! Wie schnell du Erfolg haben wirst, liegt nur an dir! Handle entschlossen und verbindlich. Die Qualität deines Lebens entspricht dem, was du selbst dazu beigetragen hast.

Damit kannst du dich in deiner Zukunft zu mehr Glück und Erfolg navigieren. Starte sofort!

Ich wünsche dir viel Erfolg mit dieser ersten Aufgabe!
Mit den besten Wünschen und bis morgen
dein
Thomas Schlechter