

Die Geschichte vom Elefanten

Die meisten Menschen versuchen ihr Ziele mit **Willenskraft** zu erreichen. Das bist dann du als **Reiter** auf dem Elefanten

Elefanten sind Gewohnheitstiere. Sie laufen den Weg, den sie bereits kennen. Das ist dein **Unbewusstes**.

Und dann gibt es noch den Weg. Wenn der sauber und klar sichtbar ist, läuft der Elefant unbeschwert... Das ist dann Deine **Umgebung**.

Trainiere deinen Elefanten

1. Welche Gewohnheit bringt dich ans Ziel?

Notiere dir ein paar Ideen. Vorschläge: „täglich 2 Liter Wasser trinken“ oder „mache 10 Kniebeugen, wenn dich der Schokohunger überfällt“.

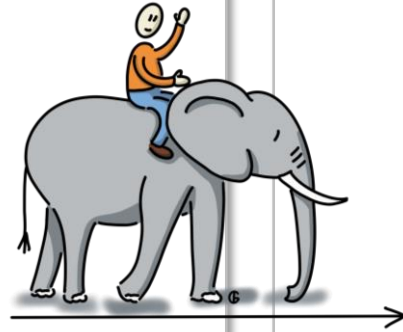
2. Entscheide dich für die Nützlichste

Diese Gewohnheit bringt dich bei tägliche Anwendung in Richtung in Ziel. Schreib sie hier auf:

3. Absicht bekunden

Deine Ziele kommen durch deine Taten in dein Leben.
Deswegen solltest du dich jetzt noch einmal bewusst zum
Aufbau dieser neuen Gewohnheit bekennen.

Ja, ich ...



4. Plan B überlegen

Es wird dir vermutlich mal was dazwischen kommen, so groß
deine Bekundung auch ist. Deshalb solltest du planen, wie
du dann reagierst.

Wenn ich durch meine Gewohnheit mal ausgelassen
habe, dann und finde so wieder hinein.

Und mit der **Tabelle rechts** kannst du jeden Tag ankreuzen,
an dem du deine neue Gewohnheit ausgeführt hast.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28