



## Jede Gewohnheit hat einen Auslöser

Dies ist der **Schlüssel** zu jeder erfolgreichen Gewohnheit, die du neu aufbauen willst.

Du möchtest eine schlechte Gewohnheit loswerden?  
Auch dann nützt dir dieses Wissen enorm.

Denn für unser Gehirn erscheint **jede Gewohnheit gut**. Du hast in der Vergangenheit **durch wiederholte Handlungen** gezeigt, was du möchtest.

Dann hat sich dein Unbewusstes gedacht:  
„Das kann ich **automatisieren** und uns **Energie sparen**.“

## 1. Eine störende Gewohnheit aufdecken

Welcher Auslöser geht der störenden Gewohnheit voraus?  
Sagt jemand was Spezielles zu dir? Passiert es immer am gleichen Ort? Hat die Gewohnheit eine spezielle Zeit?  
Beobachte und sammle deiner Erkenntnisse!

## 2. Eine nützliche Gewohnheit aufbauen

Wo willst du deine neue Gewohnheit ausführen? Musst du dafür irgendwo hin? Wodurch kannst du dir daran erinnern?