

360° GEWOHNHEITENJOURNAL

Ein Werkzeug für nachhaltige Gewohnheiten von Irgendwas & Bücher - dem Buchclub Podcast.

www.irgendwas-buecher.at



Nach 5 Büchern ziehen wir Bilanz und gießen das Gelernte in ein Tool. Mit diesem findest Du Gewohnheiten und erlernst ein System wie Du diese einfach & nachhaltig in Deinen Alltag einfließen lässt. Dies ist ein **digital-analoges Erlebnis**, das 50 Minuten dauert. Die dazugehörige Podcastfolge findest Du auf allen gängigen Streamingservices und auf: www.irgendwas-buecher.at

Schritt 1: Bewerten Deiner aktuellen Lebensbereiche

Hinweis: Subjektive Bewertungen sind das Ziel.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BEZIEHUNG & FAMILIE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FREUNDE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MENTALE GESUNDHEIT	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
KÖRPERLICHE GESUNDHEIT	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BILDUNG, INNOVATION & NEUES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ARBEIT & BERUF	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FINANZEN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FREIZEIT & HOBBY	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TÄGLICHES WOHLBEFINDEN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
HEUTE VOR EINEM JAHR	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Schritt 2: Erinnerungen sammeln

Hinweis: Sei konkret & spezifisch. Versuche mindestens 10 Erinnerung zu finden.

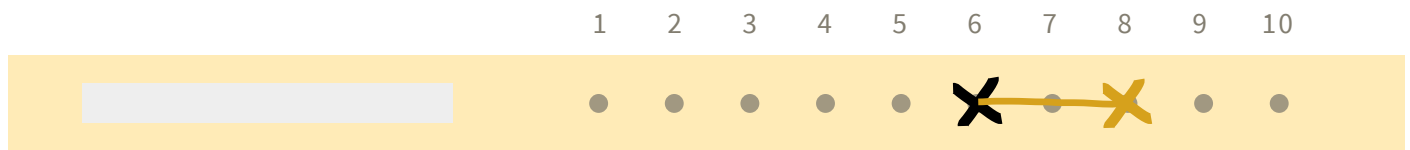
	POSITIVE ERINNERUNGEN	NEGATIVE ERINNERUNGEN
BEZIEHUNG & FAMILIE		
FREUNDE		
MENTALE GESUNDHEIT		
KÖRPERLICHE GESUNDHEIT		
BILDUNG, INNOVATION & NEUES		
ARBEIT & BERUF		
FINANZEN		
FREIZEIT & HOBBY		
TÄGLICHES WOHLBEFINDEN		
HEUTE VOR EINEM JAHR		

BEISPIEL:

ARBEIT & BERUF	Mitarbeitergespräch im Juli Neue Rolle als Lead Dev	Feedback von Martin zu Vortrag
----------------	--	-----------------------------------

Schritt 3: Korrektur Deiner Bewertungen

Hinweis: Geh zurück zu Seite 1. Du kannst auch Bereiche kreieren.



Schritt 4: Identitäten - Wer möchte ich sein?

Hinweis: Definiere angestrebte Identitäten. Du musst nicht in jeder Kategorie etwas finden.

	ICH MÖCHTE EINE PERSON SEIN, DIE...	ICH MÖCHTE KEINE PERSON SEIN, DIE...
BEZIEHUNG & FAMILIE		
FREUNDE		
MENTALE GESUNDHEIT		
KÖRPERLICHE GESUNDHEIT		
BILDUNG, INNOVATION & NEUES		
ARBEIT & BERUF		
FINANZEN		
FREIZEIT & HOBBY		
TÄGLICHES WOHLBEFINDEN		

Schritt 5: Von Siegen, Niederlagen & Chancen

Hinweis: Welche Gewohnheiten hast Du täglich, wöchentlich oder monatlich?

	GEWOHNHEITEN, DIE ICH BEHALTEN WILL	GEWOHNHEITEN, DIE ICH LOSWERDEN MÖCHTE
BEZIEHUNG & FAMILIE		
FREUNDE		
MENTALE GESUNDHEIT		
KÖRPERLICHE GESUNDHEIT		
BILDUNG, INNOVATION & NEUES		
ARBEIT & BERUF		
FINANZEN		
FREIZEIT & HOBBY		
TÄGLICHES WOHLBEFINDEN		

BEISPIEL:

ARBEIT/BUSINESS	<ul style="list-style-type: none"> Projektplanung detailliert aufschlüsseln Einhalten von Deadlines 	<ul style="list-style-type: none"> Negative Grundeinstellung bei neuen/komplexen Projekten
-----------------	---	---

Schritt 6: Potential identifizieren

Hinweis: Evaluiere mit Deinem Status.
Wie schwer oder leicht fällt es Dir in einer Kategorie die gewünschte Person zu sein?

	SCHWER <small>niedrige Bewertung, wenige Erinnerungen</small>	MITTEL	LEICHT <small>hohe Bewertung, viele Erinnerungen & Habits</small>
BEZIEHUNG & FAMILIE	●	●	●
FREUNDE	●	●	●
MENTALE GESUNDHEIT	●	●	●
KÖRPERLICHE GESUNDHEIT	●	●	●
BILDUNG, INNOVATION & NEUES	●	●	●
ARBEIT & BERUF	●	●	●
FINANZEN	●	●	●
FREIZEIT & HOBBY	●	●	●
TÄGLICHES WOHLBEFINDEN	●	●	●

Schritt 7: Kategorien wählen

Hinweis: Maximal 3 Lebensbereiche auswählen - mindestens einer sollte aus der Kategorie einfach sein. Notiere sowohl die Kategorie als auch die Person, die Du definiert hast (Schritt 4).

KATEGORIE	IDENTITÄT (SCHRITT 4)
BEISPIEL	<i>Körperliche Gesundheit – ich möchte eine Person sein, die regelmäßig sportlich aktiv ist</i>
SCHWER	
MITTEL	
LEICHT	

Schritt 8: Gewohnheiten Evolution

Hinweis: Orientiere Dich an Deiner aktuellen Situation, Wissensstand & Zielen. Subjektivität ist gefragt.

KATEGORIE & IDENTITÄT

GEWOHNHEITEN

KATEGORIE & IDENTITÄT

GEWOHNHEITEN

KATEGORIE & IDENTITÄT

GEWOHNHEITEN

TIPPS FÜR GUTE GEWOHNHEITEN

- **Sei spezifisch:** nutze konkrete Zeitangaben wie „10 Minuten“, „mindestens 30 Minuten“, ...
- **Variiere in der Häufigkeit:** „mehrmals die Woche“, „einmal im Monat“, „wöchentlich“...
- **Über-/unterschätze Dich nicht:** wähle Gewohnheiten die auf Dich abgestimmt und realistisch umsetzbar sind
- **Abwechslung:** wähle möglichst unterschiedliche Gewohnheiten (auch innerhalb einer Kategorie)
- **Bereite Dich auf schlechte Tage vor:** schreib auch Gewohnheiten auf, die so einfach sind, dass es fast lächerlich scheint

Auf der nächsten Seite findest Du vorausgefüllte Beispiele.

Beispiele für Evolutionen von Gewohnheiten

KATEGORIE

Körperliche Gesundheit – Eine Person, die regelmäßig sportlich aktiv ist...

GEWOHNHEITEN

dehnt sich 10 Minuten mehrmals die Woche (sehr einfach)

spaziert mindestens 30 Minuten mehrmals die Woche (einfach)

macht ein schweißtreibendes Body Weight Workout 1x die Woche (mittel)

trainiert zu einem 30 minütigen Yoga Video auf YouTube 1x die Woche (mittel)

schafft es 2 Kilometer durchzulaufen (Herausforderung)

KATEGORIE

Freunde – Eine Person, die offen auf Menschen zugeht & Freundschaften pflegt

GEWOHNHEITEN

meldet sich 1x die Woche bei einem/r Freund/In & fragt wie es geht (sehr einfach)

ruft 1x in der Woche bei den Großeltern an (einfach)

verzichtet auf das Smartphone bei Treffen mit Mitmenschen (mittel)

besorgt gelegentlich eine Aufmerksamkeit für eine/n Freund/In (Herausforderung)

KATEGORIE

Bildung, Innovation & Neues – Eine Person, die sich bei der Arbeit nicht ablenken lässt

GEWOHNHEITEN

erledigt mehrmals die Woche ein ToDo bevor Medien konsumiert werden (sehr einfach)

wählt mehrmals die Woche ein festes Zeitfenster für den Konsum von YouTube (einfach)

erledigt öfter als 1x die Woche eine 2 Std Deepfokus Einheit ohne jegliche Benachrichtigungen (mittel)

versetzt das Smartphone 1x die Woche in den Flugmodus für den ganzen Arbeitstag (schwer)

verzichtet auf den Konsum von Social Media während der Arbeit (Herausforderung)

KATEGORIE

Finanzen – Eine Person, die achtsam mit den Finanzen umgeht...

GEWOHNHEITEN

entleert mehrmals die Woche das Kleingeldfach der Geldtasche in ein Sparschwein (sehr einfach)

schreibt sich 1x die Woche vor dem Einkauf einen Einkaufszettel und hält sich daran (einfach)

setzt sich ein Budget für eine Woche & hält sich daran (mittel)

verzichtet mehrmals die Woche auf bestelltes Essen (schwer)

nimmt sich die Zeit und erstellt einen Überblick über die Ausgaben des letzten Monats (Herausforderung)

Anleitung für Dein 28 Tage Gewohnheitenjournal

- Übertrage jetzt **ausgewählte Gewohnheiten** aus Schritt 8: Gewohnheiten Evolution in Dein Journal. Die Vorlage dazu findest Du auf der nächsten Seite. Achte auf einen guten Mix der Schwierigkeit.
- Achte dabei darauf klar zu definieren, **wie oft** Du die jeweilige Gewohnheit ausführen möchtest. Hier ein paar Beispiele wie Du unsere Vorlage nutzen kannst:

START: 16.02.2021 / / / / 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

HERAUSFORDERUNG WÖCHENTLICH (ÖFTER ALS) 1X DIE WOCHE

schreibt sich **1x die Woche** vor dem Einkauf einen Einkaufszettel und hält sich daran (einfach)

2 TAG TAG TAG TAG TAG TAG

Nicht benötigte Kästchen kannst Du für einen besseren Überblick weg streichen.

Wenn Du etwas **mehrmals die Woche** erledigen möchtest, kannst Du eine Gewohnheit auf mehrere Zeilen aufteilen.

dehnt sich **10 Minuten mehrmals die Woche** (sehr einfach)

1 2 3 TAG TAG TAG TAG

dehnt sich **10 Minuten mehrmals die Woche** (sehr einfach)

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

erledigt **öfter als 1x die Woche** eine 2 Std Deepfokus Einheit ohne jegliche Benachrichtigungen (mittel)

1 4 TAG TAG TAG TAG TAG

besorgt gelegentlich eine Aufmerksamkeit für eine/n Freund/In (**Herausforderung**)

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

HINWEISE & TIPPS FÜR DICH

Tägliche Gewohnheiten: Etwas jeden Tag zu tun benötigt viel Kraft. Verwende dazu 4 Gewohnheitszeilen - nimm Dir damit nicht zu viel vor!

Jeden Tag ein kleiner Schritt: Versuche jeden Tag mindestens 1 Box zu befüllen. Vielleicht schaffst Du auch 2 oder 3? Zugleich solltest Du es auf Kontinuität abzielen. Lieber jeden Tag kleine Schritte wählen. Ziel ist es nicht am Ende der Tage alle Boxen befüllt zu haben, sondern jeden Tag etwas zu tun.

2 Tages Regel: Du hast einen Tag keine Gewohnheit umgesetzt? Kein Thema. Heute ist wieder ein neuer Tag. Versuche keine 2 Tage hintereinander die Gelegenheit zu verpassen.

Einfach oder schwer? Nicht jede Gewohnheit ist gleich schwer. Deswegen solltest Du nur so viele Gewohnheiten planen, wie Du sie Dir zutraust. Doch denke daran: Eine Identität wird durch viele kleine Siege bestätigt. Wähle eine gute Balance zwischen einfachen & schwierigen Gewohnheiten.

Bis zu 16 Gewohnheiten auf einmal? Seid ihr verrückt? Zurecht fragst Du Dich das. Umso mehr Gewohnheiten Du hier trackst umso mehr einfache bzw. Rituale, die Dir bereits gut gelingen, solltest Du integrieren. Das Beispiel oben ist sehr gut - 10 Minuten dehnen bringt man doch meistens unter oder? Wenn es Dein Ziel ist eine sportliche Person zu werden, fällt es Dir so an unmotivierten Tagen leichter Deine Identität zu bestätigen.

28 TAGE GEWOHNHEITENJOURNAL

www.irgendwas-buecher.at

START:

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

HERAUSFORDERUNG WÖCHENTLICH (ÖFTER ALS) 1X DIE WOCHE

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG

TAG TAG TAG TAG TAG TAG TAG