

*Meine neue Gewohnheit*  
*New Habit New Me*

**ZIEL  
QUALITÄT**

**WAS +  
WIE**

**ORT**

**REDUCE +  
REPEAT**

**TIMING**

**SUPPORT**



**Der Kern:  
WOZU**

**Die Initiative:  
MINDSET**



**Die Basis:  
SELBSTMITGEFÜHL**



## New Habit New Me - Die Grundlagen

### Der Kern: Wozu

Der größte Fehler, den wir machen können, ist einfach so ein Ziel erreichen zu wollen. Denn meistens ist es "ein weg von, anstatt hin zu". Der noch größere Fehler ist dann im Aktionismus und Strenge loszugehen und ohne zu wissen, wozu dein Ziel (hier die Routine) so wichtig ist. Denn nur dann erfahren wir worum es uns eigentlich geht! Wenn wir wissen was unser eigentlicher Beweggrund ist, müssen nichts mehr erreichen, sondern der Weg wird der Genuss dessen, was wir uns eigentlich wünschen. Nimm Dir Zeit, um Deinen Beweggrund, Deinen Wunsch zu ergründen.

1. Warum wünschst Du Dir eine Routine?
2. Was ist dann erst möglich?
3. Wenn Du das erreichst, was ist dann noch möglich?
4. Und wenn Du wiederum hier angekommen bist, welches langfristige Ziel kannst Du hier erfüllen? Wofür ist das wichtig?
5. Wer kannst Du jetzt sein?

### Wie geht es Dir jetzt?

**2 Minuten Stille (z.B. mit Timer).** Schließt nun die Augen und bleibt diesen Moment in Stille. Umarme Dich selbst, wenn Du magst, und greife dazu Deine Schulterblätter und wiege sanft hin und her. Atme in Deinem Tempo.

**Dankbarkeit:** Nimm wahr welcher Schritt Dich am meisten berührt hat und wofür Du dankbar bist.

## New Habit New Me - Die Grundlagen



### Die Initiative: Mindset

Lege 7 Bodenanker wie einen Zebrastreifen vor Dich mit einem Abstand von ca. 30 cm. Stell Dich vor den ersten Anker und begib Dich in Deinen Zielzustand (Ergebnis nach der 5. Frage aus Deinem Wozu). Stell Dir vor Du hast diesen Zustand erreicht und versetze Dich in einen Tag in Deiner Zukunft.

Wo wärst Du dann gerade? Dann wandere in Deinen Gedanken genau an diesen Ort.

- Was gibt es hier alles zu sehen, schau Dich mal um.
- Schau auch an Dir herunter, welche Kleidung Du trägst und auf welchem Untergrund Deine Füße stehen.
- Wer ist vielleicht noch da?
- Was hörst Du?
- Was riechst Du?
- Gibt es einen Geschmack in Deinem Mund?
- Wie fühlt sich Dein Körper, Dein Gesicht an?

1. Tritt jetzt auf oder neben den ersten Bodenanker und frage Dich: "WAS tust Du hier an diesem Ort in Deiner Zukunft?"
2. Gehe nun immer einen Schritt pro Frage weiter. Auf dem 2. Bodenanker frage Dich: Schau mal auf WIE Du die Tätigkeit machst?
3. Welche Deiner Fähigkeiten und Kompetenzen setzt Du hier ein?
4. Hier in diesem Zustand, zu dieser Zeit, was ist Dir wirklich wichtig?
5. Was glaubst Du über Dich selbst und was glaubst Du über das Leben erkannt zu haben? Wer kannst Du jetzt sein?
6. Mit welcher Gruppe von Menschen fühlst Du Dich hier allermeisten verbunden? Was habt ihr gemeinsam? Verbinde Dich in Gedanken mit diesen Menschen und schicke Ihnen Kraft.
7. Was hast Du über das Leben erkannt? Wofür war Dein Weg bis hier her so wichtig?

**Schreibe gerne auf oder nimm Deine Antworten auf. Visualisiere Deinen Zielzustand gerne auf einem Vision Board gut sichtbar, am besten wenn Du aufwachst.**

**. Diese 7 Fragen beschreiben Dein Mindset, dass Du immer mehr leben kannst, wenn Du Deine Routine, Deine Zeit für Dich kultivierst. Dieses Mindset gehört zu DEINEM WOZU.**

# New Habit New Me - Die Grundlagen

## Die Basis: Selbstmitgefühl

Wenn wir Ziele erreichen wollen, oder wenn wir von etwas weg wollen, es anders wollen, kann es passieren, dass wir getrieben sind. Wir fallen in einen Druck auf "müsste" und "sollte". Wir bestätigen uns damit, dass wir jetzt noch nicht gut genug sind und noch dazu machen wir uns Druck.

Wenn wir so streng werden, entwerten wir uns oder schämen uns (Das ist schlecht, wenn ich die Routine nicht mache. Folge: Ich bin nicht ok (oder schlimmere Worte), wenn ich die Routine ausfallen lasse). Dieser Kreislauf, ob zuerst Entwertung oder zuerst Scham da ist "funktioniert" in beide Richtungen. Als Folge dessen werden wir noch strenger mit uns (Ich sollte, ich müsste, etc.) und suchen (leider meist ressourcen- ausbeutende) Werkzeuge, um das Ziel endlich zu erreichen.

Vielmehr sind wir an dieser Stelle aber eingeladen, wahrzunehmen, dass DAS, was dazu führt, dass wir die Routine nicht machen, gesehen werden möchte, z.B. Themen wie Erschöpfung durch fehlende Abgrenzung oder Wertekonflikte, Perfektionismus, Mangel an Selbstwert, etc. Diese vermeintlichen Hindernisse sind die eigentliche Chance "weiterzukommen", anstatt im Hamsterrad Ressourcen zu verschwenden.

Und hier greift das Konzept des Selbstmitgefühls. Das Selbstmitgefühl erinnert uns daran uns zu erlauben genau so zu sein, wie wir gerade sind, uns zu öffnen für unsere Gefühle und aus ihnen zu lernen. Wir stoppen damit den Kreislauf des Entwertens und schaffen einen Raum für Erkenntnis und Transformation.

## Meditationstechnik

1. Achtsam wahrnehmen und erkennen, was da ist
2. Wahrnehmen, dass Du Millionen anderer Menschen, sogar in diesem Moment genauso fühlen wie Du und das ist vollkommen in Ordnung so.
3. Freundlichkeit mit Dir selbst mit wohlwollenden Worten (Ich glaube an mich, Ich bin wertvoll, Ich bin mir wichtig)
4. Berührungen (z.B. Herz ausstreichen, sich selbst umarmen)

# New Habit New Me

## 1. Timing

- Tageszeiten, die günstig für regelmäßige Routine sind und günstige Tageszeiten (5-15 Minuten) für Inseln in Deinem Alltag. Morgenroutine ist toll. Wenn Du allerdings eine Eule bist, beginnst Du vielleicht lieber abends und hältst tagsüber inne zu den Zeiten, die günstig sind. Später wirst Du automatisch bewusster und machst intuitiv Pausen zwischen den Tätigkeiten. Und irgendwann machst Du auch die Handlungen, wie dies hier zu lesen und das Papier zu halten, ganz bewusst und entspannst Dich dabei
- Meine Zeit am Morgen:
- Meine Zeit am Abend:
- Günstige Zeiten für kleine, aber bewusste Pausen:

## 2. Ort

- Möglichst fester Ort, der immer so liegen bleiben kann. Persönlich eingerichtet, Sauber, möglichst ablenkungsfrei, Geschützt, Sicher, Ruhig.
- Mein Raum:
- Was möchte ich einrichten/ verändern:
- Wie kann ich sicherstellen, dass es ungestört ist?
- Welches Equipment braucht es:
- Ideen für meine Pausen:

## 3. Zielqualität

- Welche Qualität möchtest Du mit der Routine erreichen? Vielleicht Klarheit, Entspannung, Fokus, Gelassenheit, Selbstakzeptanz, etc. Der Fokus wechselt, aber sei klar, welche Absicht (Zielqualität) Du verfolgst. Mach Dir also jeden Tag bewusst, wofür Du welche Inhalte in der Routine machst und ob sie dafür dienlich sind. Vielen hilft abschließend eine Intention für den Tag festzulegen.
- So möchte ich mich fühlen (morgens, abends, generell)/ Dafür mache ich die Routine:

## New Habit New Me

### 4. Was

**Was** dient Dir für Deine Zielqualität zu Deinen ausgewählten Zeiten?

- Stille Meditation sollte immer dabei sein, damit Du Dich nicht selbst sabotierst mit einer umfangreichen Routinepraxis, die sich der Stille entzieht.
  - Evtl. weitere Meditation (Achtsamkeitsmeditation, Metta, Visionsreisen, etc.)
  - Bewegung, jegliche Form von Sport (es sollte einfach und nahtlos mit den anderen Teilen zu verbinden sein), Yoga, Tanz, etc.)
  - Schreiben, Journaling
  - Etwas neues lernen, alles was Dich anspricht: z.B. Singen, Tanzen, Asanas, Sprachen, Fachkompetenz, Social Skills, Interkulturelles, Meditationstechniken)
  - Inspiration (Lesen, Zitate, Bildbände, Mini Reportagen, Klänge, Musik)
  - Hast Du einen Traum/ ein Projekt, was Du vorantreiben möchtest. Investiere wenige Minuten in dieser geruhsamen Zeit, wenn es sich für Dich richtig anfühlt.
- 
- Diese Inhalte sprechen mich am meisten an:

**Wie:** Dies sind die aus meiner Sicht die am meisten unterschätzten Erfolgsfaktoren:

1) Welche Reihenfolge fühlt sich intuitiv an? Bsp: Als rastloser Typ kann es dienlich sein mit Bewegung zu beginnen, um die Wellen des Gemütes über den Atem mit dem Körper in Einklang zu bringen und zu beruhigen. Die Stille kann dann ans Ende oder in die Mitte gesetzt werden.

2) Dienen die Übungen Deiner Zielqualität?

Wähle das aus, was Deinem Ziel dient. Bleib jeden Tag offen, anstatt die Routine "abzuarbeiten".

- Mögliche Reihenfolge für meine Lieblingsinhalte für den Beginn\*:

\*Zunehmend leitet Dich Deine Intuition, wenn Du Dir der Zielqualität bewusst wirst.

## New Habit New Me

### 5. Reduce and Repeat

Folge dem Minimalprinzip.

- Reduziere Dein Programm von Zeit und Inhalten. Mehr kannst Du immer tun. Wenn Du eine Routine ganz neu etablierst, tue es jeden Tag nur 2 Minuten und Du wirst dabei bleiben.
- Je niedriger die Barriere, desto erfolgreicher bist Du die Routine wirklich dauerhaft beizubehalten.
- Was kannst Du reduzieren (aus der Rubik Was und Wie)?
- Mein Programm und mögliche Ergänzungen, wenn mir danach ist:

### 6. Support (1/2)

**Werkzeuge, um Dich zu unterstützen:**

**Top 1 der Unterstützenden Werkzeuge: Dankbarkeit**

**Nichts bringt uns auf direkterem Weg in eine "Hinzu" Mentalität anstatt "Ich muss weg von etwas" als Dankbarkeit. Sie richtet unsere Aufmerksamkeit unmittelbar auf das, was alles schon da ist, was uns gelingt, was uns umgibt, was uns bereichert und erfüllt.**

- Re-Write Daily nach Bob Procter: Schreibe täglich einen Satz in Präsens, den Du aus der zukünftigen Zielqualität heraus in ein Tagebuch schreibst. Beispiel: „Ich bin so dankbar und glücklich, dass ich heute ... (Zielqualität, Dein Warum), indem ich beständig und mit Leichtigkeit ... (neue Gewohnheit) ausgeübt habe.“
- Leichter mit Anderen: Suche Dir gleichgesinnte, mit denen Du Dich regelmäßig austauschst, anspornst, Mitgefühl findest.
- Für andere da sein: Unterstütze Andere, die dasselbe Ziel haben, regelmäßig dabei, dieses zu erreichen (Diamantschneiderprinzip)

## New Habit New Me

### 6. Support (2/2)

#### Werkzeuge, um Dich zu unterstützen:

- Erfolge feiern: Nutze Deinen Wochenplan, um Zeiten einzuplanen, um in Dankbarkeit und Staunen zurückzuschauen, was alles gut gelaufen ist und welche Fortschritte Du gemacht hast. Du kannst Dich auch regelmäßig belohnen, mit Dingen, die Dir gut tun und Deinen Weg unterstützen (Massagen, etc.)
- Bewusste Pausen schaffen immer mehr Achtsamkeit/ Bewusstsein. Mit diesem wachen Geist erinnerst Du Dich immer öfter und immer müheloser gut für Dich zu sorgen und die Routine wird selbstverständlicher.
- Tracking: Beim Tracking kommt es darauf an, Motivation zu stiften, anstatt Disziplin und Druck zu pushen. Tracke also nicht, ob Du eine Routine gemacht hast oder nicht, sondern tracke ob Du über den Tag Deinen Zielzustand gefühlt hast oder nicht. Falls nichts, wandere in Gedanken einfach nochmal durch Dein "Wozu Mindset".
- Ehrenrunde: Mache Dir bewusst, dass es vollkommen normal ist, dass man nicht jeden Tag gleich motiviert ist. Erlaube Dir Ehrenrunden in Deinem Routineplan (und Höre anstatt der Routine, vielleicht einfach am Abend eine Selbstmitgefühl Meditation)
- Visualisierung: Visualisiere die wichtigsten Aspekte, Dein Wozu und Dein Mindset mit passenden Bildern, Grafiken auf Vision Board, im Handy und anderen Orten, die in Pausen, bei Deiner Routine und im Alltag immer wieder gut sichtbar sind.
- Finde möglichst ablenkungsfrei zu Deinem Routineort, außerdem: Handytöne aus, Handy morgens erst nach der Routine anschalten
- Hole das Commitment Deines Partners/ Familie, Deiner Mitbewohner
- Meditationswecker oder die Klänge Deiner Wahl bewusst auswählen
- Am Abend schon vor Dir sehen wie Du am nächsten Morgen zufrieden Deine Übungen machst.
- Last but not least: Nutze die Kraft von Vorbildern, die Deine Werte leben und verbinde Dich mit der Fülle, die davon ausgeht, verbinde Dich regelmäßig mit Inspirierendem von diesen Personen, wenn möglich.

Diesen Aspekt möchte ich besonders zu Nutzen machen:





## Vogelflug Perspektive

Wenn Du zurücktrittst und Deine Erkenntnisse anschaust. Was fällt Dir auf?

- Was überrascht Dich? Was berührt Dich? Was ist neu?
- Wer könnte etwas dagegen haben, dass Du diese neue Gewohnheit etablierst?  
Wie wirkt sich dies aus und wie kannst Du Dich auf dieses Hindernis vorbereiten?
- Wer könnte ein Interesse daran haben, dass Du diese neue Gewohnheit etablierst?
  - Was würde diese Person jetzt zu Dir sagen?
- Wofür ist es gut, dass Du das Thema genau jetzt angehst?
- Was ist ein nächster Schritt hier oder zu Hause?
  - Wer oder was kann Dich dabei unterstützen?
  - Wen kannst Du unterstützen?

Das nehme ich mit

Ich bin dankbar für:

# Meine Visionboard

**BILD VON MIR**



**WIE**

**WAS**

**SUPPORT**

**MEINE SELBSTMITGEFÜHL STIMME:  
ICH BIN MIR WICHTIG**

**EIN MINDSET: WELCHE  
ÜBERZEUGUNG TRÄGT MICH**



# Selbstmitgefühl Tracker

BEISPIEL!

04.10.21

😊	😊	😊	😊	😊	😊	🐾	😊	😊	😊
😊	😊	🐾	😊	😊	😊	😊	😊	😊	🐾
😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

100  
Charlotte

Bilder für Deinen Zielzustand

# Selbstmitgefühl Tracker

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	66	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	100