

HALLO SCHWEINEHUND

Mach Schluss mit deinen Ausreden!



MICHAEL BRICKMANN
PERSONAL & BUSINESS HEALTH COACHING

Mach Schluss mit deinem Schweinehund

Dein Schweinehund hält dich immer wieder von deinem Anliegen ab? Aber eigentlich willst du es ja anders machen? Dir fallen aber immer wieder Ausreden ein?

Herzlich willkommen zu meinem Workbook – Schluss mit deinen Ausreden

Diese Arbeitshilfe soll dich dabei unterstützen

- Ein Gesundheitsziel zu formulieren, und zwar so, dass du Bock auf die Umsetzung hast
- Das du dir über deine Ausreden und auch über deren Vorteile bewusst wirst
- Dir eine Strategie für eine konkrete Situation erarbeitest du, damit deine Ausrede in Zukunft keine Chance mehr hat

In einem persönlichen Coaching kann ich dich viel besser und intensiver unterstützen. Melde dich doch einfach.

Erarbeite dir dein Ziel!

Du hast einen Grund, warum du hier bist. Ja, du möchtest aufhören deine Ausreden vorzuschieben. Aber vor was? Im ersten Schritt geht es darum, dass du dir klar darüber wirst, was du eigentlich möchtest. „Mehr Sport machen“ ist aber zu allgemein gefasst. Du sollst dir ein konkretes Ziel erarbeiten. Und dabei auch Gedanken machen, welchen Vorteil du davon hast dieses Ziel zu erreichen. Let's go! Geh nacheinander die Fragen durch und mach dir Notizen.

Wenn du in 3 Jahren auf heute zurückblickst, was für deine Gesundheit würdest du anders machen?

Wenn du dein Ziel erreicht hast, was ist anders? Was machst du statt des jetzigen Zustands?

Mein Schweinehund

In diesem Schritt geht es darum, deinen Schweinehund zu analysieren. Das du dir deiner Ausreden bewusst wirst. Den nur wenn du dir über deine Ausreden im Klaren bist, wirst du diese auch verändern können.

Wenn du an dein Ziel denkst, was hat dich bisher davon abgehalten dein Vorhaben in die Tat umzusetzen?

Beschreibe dir diese Situation ganz genau. Wenn es mehrere Situationen gibt, beschreiben die ersten 3! z.B. weniger Schokolade → Wann isst du immer Schokolade

1. _____

Kannst du deiner Ausrede aka. Schweinehund einen Namen geben?

Name des Schweinehunds: _____

2. _____

Kannst du deiner Ausrede aka. Schweinehund einen Namen geben?

Name des Schweinehunds: _____

3. _____

Kannst du deiner Ausrede aka. Schweinehund einen Namen geben?

Name des Schweinehunds: _____

Welche Ausrede war bisher die Stärkste? – Priorisiere die Ausreden

MICHAEL BRICKMANN

PERSONAL & BUSINESS HEALTH COACHING

Protokolliere/ dokumentiere dein Verhalten.

Für die ersten Wochen ist es wichtig, dass du dein Verhalten beobachtest und am besten auf Protokollierst. Dieses Protokollieren hilft dir dabei, dir auch darüber bewusst zu werden, wenn man etwas nicht funktioniert. Dadurch werden Hindernisse aufgedeckt, die man bisher vielleicht nicht beachtet hat. Mache das Protokoll so lange, bis du das Gefühl hast, dass dein „neues Verhalten“ dein „normales Verhalten“ geworden ist. Sei hierbei ehrlich zu dir selbst. Bsp.:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Plan A		Plan A	Plan A			
Geschafft – Gefühl leicht		Nicht geschafft – Überstunden	Geschafft – Gefühl sehr anstrengend			

Neue Auslösereize setzen - Analyse des Auslösereiz

Jetzt überlege dir, welchen der Gedanken und Situationen kannst du verändern? Und welche willst du verändern?

Wirksame Auslösereize sind z.B.

- Musik – starte dein Sportprogramm immer mit demselben Lied, dass dich so richtig motiviert
- Lege dir deine Sportkleidung schon vor die Tür, dass es das erste ist, was du siehst, wenn du nach Hause kommst.

Was sind deine Ideen für neue Auslösereize?

Einzelcoaching

Im Einzelcoaching besteht die Möglichkeit deine aufkommenden Gedanken, welche deine Ausrede verstärken abzuändern und neue Gedanken und Gefühle zu erproben, damit dir die Umsetzung noch viel besser gelingt. Als Coach stehe ich dir bei solchen Prozessen bei Seite und kann durch gezieltes Nachfragen dich auf diesem Weg begleiten.

Weitere Vorteile des 1:1 Coachings ist, dass du dir über dein Ziel und deine Motivation noch deutlicher im klaren wirst.

Coaching hilft dir Klarheit über deinen Weg zu bekommen. Ihn so zu gestalten, dass du ihn gehen kannst. Sei der Gestalter deiner Gesundheit.

Bei all dem schönen Ideen, die du dir jetzt überlegt hast! Erfolg kommt von Machen!

Geh raus und mach es!