



**Kennen Sie das? Sie haben sich zu einer Veränderung in Ihrem Leben entschieden und haben dafür viel Zeit und Energie eingesetzt. Sie waren mit Elan bei der Sache und doch bemerken Sie irgendwann, dass Sie wieder in das alte Muster verfallen sind. Wie kommt das?**

Es gibt sicherlich viele Gründe dafür, wie so etwas geschehen kann. Einen der, wie wir finden, häufigsten Gründe für diese “Rückschläge” wollen wir uns hier etwas genauer anschauen: Die Gewohnheit! Sie holt uns immer dann ein, wenn wir Veränderungsprozesse angehen und nach den ersten Erfolgen nicht darauf achten, dass jedes neue Verhalten oder Denken geübt und trainiert werden sollte.

*Effektive Menschen managen in Wirklichkeit gar nicht Ihre Zeit, sondern sich selbst.* — Stephan R. Covey

Wenn Sie sich im Fitnessstudio anmelden, weil Sie gerne Ihren Körper trainieren wollen, reicht es nicht aus, dass Sie zur ersten Stunde anwesend sind. Sie müssen regelmäßig trainieren, damit die Pfunde purzeln und die Muskeln wachsen. Genauso verhält es sich oft auch mit Verhaltensänderungen. Auch wenn wir Sie ganz bewusst herbeiführen, sollten sie trainiert werden, damit sie irgendwann zu einer neuen Gewohnheit werden. Dafür haben wir unser Follow-Up Konzept entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für Verhaltens- und Denkveränderungen und besteht aus vier einfachen Schritten:

1. Erzählen Sie anderen von Ihrer Veränderung. Erklären Sie, wie sie diese Veränderung angehen wollen, was Sie dafür tun möchten usw. Versuchen Sie so genau und ausführlich wie möglich zu sein. Dabei geht es nicht darum, dass Ihr Gesprächspartner versteht, was Sie vorhaben, sondern Sie selbst. Je öfter Sie anderen Ihre Veränderungsschritte erklären, desto klarer werden sie für Sie.

2. Beginnen Sie mit der Veränderung und halten Sie sich an Ihre eigenen Erklärungen. Setzen Sie sich klare Termine für Ihr praktisches "Training".
3. Reflektieren Sie mit anderen, wie Sie sich selbst im Veränderungsprozess sehen und wahrnehmen. Freuen Sie sich über jede Nachfrage des Gesprächspartners, da Sie damit die Chance haben, noch genauer hinzuschauen.
4. Erkennen Sie Ihre Erfolge im Veränderungsprozess! Loben Sie sich für jede einzelne Etappe, die Sie geschafft haben und feiern Sie Zwischenerfolge. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich im Veränderungsprozess korrigieren müssen, tun Sie es. Ganz gleich, ob sie auf dem richtigen Weg sind oder kleine Korrekturen vornehmen müssen ....

Erzählen Sie wieder anderen von Ihrer Veränderung. Üben Sie weiter und halten Sie sich an Ihre eigenen Erklärungen. Reflektieren Sie mit anderen. Feiern Sie Zwischenerfolge und/oder korrigieren Sie sich und ... Erzählen Sie ... Üben Sie ... Reflektieren Sie ... Feiern Sie ... !



Entwickeln Sie Optimismus:

Notieren Sie mindestens drei Gründe, warum Sie glauben, dass Sie eine gute Chance auf den positiven Abschluss Ihres Projektes haben:

---



---



Sichern Sie sich Unterstützung:

Lassen Sie Freunde, Bekannte, Kollegen, ... Ihnen schriftlich Gründe liefern, warum Sie dieses Projekt erfolgreich abschließen werden. Fassen Sie dies hier zusammen:

---



---



Legen Sie kleinstmögliche Zwischenziele fest:

Legen Sie "Babyschritte" innerhalb Ihres Projektes an. Die nächsten Schritte sind demnach:

---



---



Notieren Sie alle Zeichen des Fortschritts:

---



---



Wie feiern Sie Ihren Erfolg:

Legen Sie so präzise wie möglich Ihre Erfolgsfeier fest! Wo, wie, was, wann, ... ?

---



---



Nutzen Sie Rückschläge optimal:

Wie motivieren Sie sich bei Rückschlägen? Wie können Sie Positives aus diesen gewinnen?

---



---



### Personal Coaching

Das Follow-Up schließt bei uns ein erfolgreiches Personal Coaching ab. Hierbei unterstützen wir Sie Ihre alten Gewohnheiten Ihren Wünschen anzupassen und Ihre gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.