

ZIELE ERREICHEN MIT DEM WOCHENKONZEPT



Du möchtest etwas verändern, vielleicht eine Gewohnheit, ein Gefühl, ein Verhalten und das alles, um einen neuen Zustand zu erreichen?

Ich bin ein Fan von Wochenkonzepten.

Ich arbeite selbst damit, aber auch mit Kunden und binde das Thema auch gerne in Referaten und Workshops mit ein.

Der Gedanke dahinter ist es, eine neue Gewohnheit zunächst **nur für eine Woche** auszuprobieren und dann zu reflektieren, wie sie sich auf dich, dein Wohlbefinden, die Tagesstruktur und deinen Alltag ausgewirkt hat.

So wird die Veränderung überschaubar und motivierend:

HALTE DEN PROZESS SIMPEL.

SCHRITT 1

SUCH DIR DEINE KLEINE VERÄNDERUNG AUS



Das mache ich von Montag bis Samstag anders diese Woche:

.....
.....

Ein paar Beispiele und natürlich komplett abhängig von deinem effektiven Ziel:

- Ich gehe um spätestens 22.00 ins Bett.
- Ich benutze täglich den Lumi Spa für meine Gesichtereinigung.
- Ich bleibe einfach mal still, wenn ich getriggert werde.
- Ich räume jeden Tag eine Schublade auf Zuhause.
- Ich trainiere täglich 15 Minuten.



SCHRITT 2

UMSETZUNG



Studiere dabei nicht immer wieder daran rum, du hast dir deine Gedanken bewusst gemacht. Erst umsetzen, dann neu überdenken. Vielleicht aber möchtest du dir eine Zwischennotiz machen:

.....

.....

SCHRITT 3

SELBSTREFLEXION NACH EINER WOCHE



Wie war diese Woche und was hat gut geklappt?

.....

.....

Was hat nicht so gut funktioniert?

.....

.....

Gehe ich mit diesem oder einem neuen Wochenkonzept weiter?

.....

.....

BLEIB SPIELERISCH UND BEOBACHTE DICH UND DEINE WAHREN BEDÜRFNISSE MIT WERTEFREIEM UND ECHTEM INTERESSE.



DU BIST SCHLAU UND KANNST
ÄNDERN WAS DU ÄNDERN WILLST!
DER PUNKT LIEGT IM WOLLEN.

DARUM FUNKTIONIEREN WOCHENKONZEPTE:

Überwindung des Anfangswiderstands

Eine Woche ist eine überschaubare Zeit, das nimmt den Druck.

Realistisches Testen und Anpassen

Die kurze Testphase eignet sich ideal, um das neue Verhalten im Alltag zu testen ohne dem Gefühl vom Zwang für die Ewigkeit und dem Risiko aufgrund dessen wieder in die falsche Richtung ausschlagen, um zu kompensieren 😊.

Förderung von Motivation durch kleine Erfolge

Jedes erfolgreiche Wochenprojekt stärkt dein Selbstvertrauen und das Gefühl, deine persönlichen Ziele erreichen zu können.

Gezielte Reflexion und nachhaltige Anpassung

Am Ende jeder Woche gewinnst du wertvolle Erkenntnisse darüber, welche Veränderungen positiv waren und wo du über die nächsten Wochen Schritt für Schritt nachjustieren möchtest, bis sie nachhaltig in deinem Leben integriert sind.

Langfristige Verankerung durch Wiederholung

Eine Woche ist kurz genug, um motiviert zu bleiben, aber lang genug, um festzustellen, wie sich eine neue Gewohnheit anfühlt und welche Wirkung sie hat.



Du hast Fragen, möchtest Unterstützung - dann bin ich da für dich!

Sonja Fierz | sonja@becoached.ch | www.becoached.ch