

## GEWOHNHEITEN BRECHEN MIT PLAN

[www.schmid-philipp.com](http://www.schmid-philipp.com)

Um zur Anleitung zum Brechen von Gewohnheiten zu kommen, schauen wir uns erst mal an, wie Gewohnheiten entstehen.

### Wie entstehen Gewohnheiten?

Alle **Informationen**, die wir über unsere Sinnesorgane aufnehmen, werden **gespeichert!**

Alle **Gedanken** werden gespeichert!

Alles, was **30mal** oder **30 Tage** lang als Information aufgenommen, getan oder gedacht wird, **beginnt** eine Gewohnheit zu werden!

Alles, was **6 Monate** lang oder **10000mal** gedacht, als Information aufgenommen oder getan wird, **ist** eine Gewohnheit!

Sobald wir aus einer Gewohnheit **ausbrechen**, fühlt man **Schmerz!**

Bei der Wahl, **kurzfristig Schmerz** zu vermeiden oder **langfristig Freude** zu erhalten, entscheiden wir uns in der Regel für das **Vermeiden** von **kurzfristigem Schmerz!**

Bei der Abwägung zwischen einem **kleinen** oder einem **größeren** Schmerz entscheiden wir uns immer für den **kleineren** Schmerz!

Um ein Experte, ein Meister zu werden benötigen wir **10000** Übungsstunden!

Wenn wir also 10000 Übungsstunden brauchen bzw. 10000mal etwas machen müssen um ein Meister einer Sache zu werden, dann brauchen wir auch genau diese Zeit, um auch ein Experte einer negativen Sache zu werden.

Du kannst dir das vorstellen, wie Programmcodes, die in dein Gehirn geschrieben werden. Wird derselbe Code 10000mal in dein Gehirn geschrieben, dann hast du ein fertiges Programm und dein Gehirn wird immer nach diesem Programm, also nach der Gewohnheit arbeiten.

Leider können wir dieses Programm nicht wie in einem Computer einfach löschen, daher müssen wir einen anderen Weg finden.

## Wie brechen wir negative Gewohnheiten bzw. wie wandeln wir sie in positive Gewohnheiten um?

Wenn wir uns jede negative Gewohnheit antrainieren können, dann können wir uns logischerweise auch das positive Gegenteil antrainieren – auf dieselbe Art und Weise!

### Anleitung – Schritt für Schritt

1. Finde deine größte negative Gewohnheit! (Beispiel: Ich schaff das nicht!)
2. Suche dir genau das Gegenteil! (Ich schaff das!)
3. Sag jedes Mal, wenn dir „Ich schaff das nicht“ in die Gedanken kommt laut STOP!
4. Danach sagst du dir 10mal laut vor:  
„Ich schaff das! Ich schaff das! Ich schaff das...“!
5. Stell dich jeden Tag morgens und abends vor den Spiegel und sag dir 10mal „Ich schaff das!“ direkt in die Augen!
6. Wiederhole die ersten 4 Schritte 30 Tage lang – JEDEN TAG!

Nach 30 Tagen beginnt der positive Satz/Gedanke in deinem Gehirn zu einem Programm, einer Gewohnheit zu werden.

Der negative Satz/Gedanke wird dir schon nach wenigen Tagen viel seltener in den Kopf schießen. Beende ihn aber weiterhin jedes Mal, wenn er kommt mit einem lauten STOP!

Nach 6 Monaten wird das Programm des positiven Gedankens viel größer sein als das des negativen Gedankens.

Dein Gehirn nimmt immer das größere Programm. In diesem Fall hast du es geschafft, deine negative Gewohnheit in eine positive Gewohnheit umzuwandeln.

Viel Glück dabei! ☺

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an [info@schmid-philipp.com](mailto:info@schmid-philipp.com) wenden!