

## FACT SHEET

Tipps von Life Coachin Dr. Veronica Zapp

### Langfristige Gewohnheiten im Alltag etablieren

Langfristige Veränderung entsteht nicht nur durch das, was wir tun, sondern durch das, was wir glauben und wer wir sind (von innen nach außen). Gewohnheiten zu ändern ist ein Marathon, kein Sprint. Damit das Etablieren von neuen Gewohnheiten gelingt, teilt Dr. Veronica Zapp ihre besten Tipps.

- **WER vor WIE:**  
Identitätsbasiert Handeln: Es geht nicht nur darum, was wir tun und wie, sondern WER wir dabei sind. Aus welcher Energie (Gedanken & Emotionen) heraus handeln wir? Statt "Ich muss abnehmen" -> "Ich bin eine Person, die gesund lebt." Wie würde eine Person, die mein gewünschtes Ziel bereits hat, denken, fühlen, handeln?
- **Zukünftiges Ich visualisieren:**  
Stell dir detailliert vor, wie dein Leben aussieht, wenn du die gewünschte Identität bereits angenommen hast.
- **Auf inneren Dialog achten:**  
Wie sprichst du mit dir? Streiche MUSS und SOLLTE aus deinem Wortschatz und formuliere positive Absichten. Beispiel: "Ich möchte mich gesund ernähren, um mich besser zu fühlen."
- **Klein anfangen:**  
Beginne mit kleinen Schritten, die kaum Überwindung kosten (eine Minute Sport statt 30 Minuten/einmal Vorkochen statt Meal Prep für die gesamte Woche).
- **Kombiniere neue Gewohnheiten mit bestehenden Routinen:**  
Nach dem Zähneputzen fünf Kniebeugen durchführen  
Wenn die Kaffeemaschine läuft, Dehnungs-Übungen machen
- **Aus Rückschlägen lernen:**  
Rückschläge nicht als Grund fürs Aufgeben sehen, sondern als Feedback und Chance, besser zu werden. Vermeide unter allen Umständen Selbstkritik und Alles-oder-Nichts-Denken.
- **Belohne den Versuch und den Fortschritt, nicht nur das erreichte Endziel:**  
Der Weg ist das Ziel. Fokussiere dich auf den dauerhaften Prozess im Alltag und belohne dich für erreichte Zwischen-Etappen.
- **Konsistenz vor Perfektion:**  
Lieber täglich fünf Minuten üben als unregelmäßig große Aktionen starten. Spürbare Veränderung entsteht durch kontinuierliches Üben. Von dreimal Workout im Gym bekommst du kein Sixpack.
- **Optimale Bedingungen im Außen schaffen:**  
Sportschuhe sichtbar aufstellen, Junk Food aus dem Kühlschrank verbannen, gesunde Snacks griffbereit haben, Termine im Kalender eintragen.
- **Positive Vorbilder suchen und Verbindlichkeit schaffen:**  
Umgeb dich mit Menschen, die deine gewünschte Identität schon leben. Hol dir bei Bedarf Unterstützung von einem Coach. Teile deine Ziele mit einem Freund oder einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten.
- **Regelmäßig überprüfen:**  
Was klappt gut, was nicht und was kann ich anders/besser machen? Passe deinen Plan immer wieder an, aber halte am Ziel fest.