

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Jetzt ist der richtige Moment

Finden Sie auch immer wieder Ausreden und Ausflüchte? Der Raucher denkt: „Wenn ich nicht mehr rauche, dann ändert sich alles, mein Alltag, die Kommunikation mit anderen, aber auch meine Arbeit, sogar mein Denken, einfach alles!“ Und damit entmutigt er sich, die Veränderung wirklich anzugehen. Das gleiche gilt für eine Ernährungsumstellung oder das Vorhaben, regelmäßige sportliche Aktivitäten in sein Leben zu bringen.

Machen Sie sich Folgendes bewusst: Die Angewohnheit, die Sie loswerden möchten, ist nur ein kleiner Teil von Ihnen. Sie sind „ganz in Ordnung“, Sie werden sich nicht komplett ändern, sondern nur in einem kleinen Teilbereich. Und wenn Sie nach der Methode „ersetzen statt abgewöhnen“ vorgehen, dann werden Sie sich nur von den Nachteilen der Gewohnheit verabschieden, die Vorteile bleiben Ihnen erhalten! Ich sage in meinem Coachings gerne: „Du brauchst keine neue Software, sondern ein Update.“

Warum also noch verschieben? Sie haben nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen. Außerdem: Sie sind schon auf dem Weg! Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, dann haben Sie bereits die ersten beiden Schritte zur erfolgreichen Veränderung hinter sich: Sie haben die Abwehr überwunden, sich überhaupt mit Ihrem „wunden Punkt“ zu befassen, und sind sich darüber bewusst geworden, dass Sie etwas tun müssen. Herzlichen Glückwunsch!

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880