

TIPPS ZUM ERFOLGREICHEN VERZICHTEN

- 1 Es ist generell einfacher eine neue Gewohnheit zu entwickeln, als eine bestehende Gewohnheit zu verändern. Schaffe neue Gewohnheiten und verändere alte zugleich.
- 2 Setze dir realistische Ziele. Auch beim Verzichten gilt, weniger ist oft mehr. Ebenso sollten die Ziele selbst beeinflussbar sein und nicht von äusseren Umständen abhängen.
- 3 Formuliere keine Vermeidungsziele sondern setze positive Ziele. Besser «ein Buch während der Verzichtszeit lesen», anstelle «weniger im Internet surfen».
- 4 Vermeide Zielkonflikte. So kann «der Verzicht auf Kuchen» durchaus zum Konflikt mit der kommenden Geburtstagsfeier werden.
- 5 Überleg dir eine Strategie, wie du die Verzichtszeit durchstehen kannst. Wo könntest du in Versuchung geraten und wie gedenkst du darauf zu reagieren?
- 6 Baue dir im Alltag Erinnerungshilfen ein, die dich an deinen Verzicht erinnern.
- 7 Verzichte nicht alleine, es geht einfacher in einer Gruppe. Ihr könnt euch gegenseitig herausfordern und motivieren.
- 8 Erzähle möglichst vielen Personen worauf du verzichtest, so steigt die Verbindlichkeit. Allenfalls kannst auch eine Art Vertrag mit dir selber abschliessen.
- 9 Vermeide Situationen in denen es dir besonders schwer fällt zu Verzichten.
- 10 Halte durch! Meistens dauert die «Versuchung» in Form von Gedanken nur sehr kurz. Der «Kampf» findet im Kopf statt.
- 11 Feiere deine Erfolge und sei zufrieden mit dir.
- 12 Mach weiter, auch wenn dir der Verzicht nicht immer gelingt.

