

# 10 Tipps zum erfolgreichen Verzichten

- 1 Neue Gewohnheit**  
Es ist einfacher, eine neue Gewohnheit zu entwickeln, als eine Alte einfach wegzulassen. Trainiere neue Gewohnheiten, um alte zu verändern.
- 2 Realistische Ziele**  
Setz dir realistische Ziele. Auch beim Verzichten gilt, weniger ist mehr. Gleichzeitig sollten deine Ziele von dir selbst beeinflussbar sein und nicht von äusseren Umständen abhängen.
- 3 Positiv formulieren**  
Ergänze deinen Verzicht mit einem positiven Ziel. Beispiel: „Weniger im Internet surfen und stattdessen ein Buch während der Verzichtszeit lesen“.
- 4 Vermeide Zielkonflikte**  
Der Verzicht auf Kuchen kann zum Konflikt mit der kommenden Geburtstagsfeier werden. Vermeide solche Zielkonflikte (oder gewähre dir einen Ausnahmetag 😊).
- 5 Strategie und Planung**  
Überleg dir eine Strategie, wie du deine Verzichtszeit durchstehen kannst. Wo könntest du in Versuchung geraten und wie gedenkst du darauf zu reagieren? Vielleicht hilft es dir, solche Situationen ganz zu vermeiden.
- 6 Commitment**  
Melde dich bei time:out an ([timeoutschweiz.ch/teilnehmen](https://timeoutschweiz.ch/teilnehmen)) und erzähl deinem Umfeld, worauf du verzichtest. Damit steigerst du dein Commitment und die Verbindlichkeit. Du kannst auch eine Art Vertrag mit dir selbst abschliessen.
- 7 Gemeinsam stark**  
Verzichte nicht allein, es geht einfacher in einer Gruppe. Ihr könnt euch gegenseitig motivieren und herausfordern.
- 8 Erinnerungshilfen**  
Bau dir im Alltag Erinnerungshilfen ein, die dich an deinen Verzicht erinnern.
- 9 Durchhalten**  
Halte durch! Meistens dauert die „Versuchung“ in Form von Gedanken nur sehr kurz. Denk daran: Der „Kampf“ findet im Kopf statt. Und wenn dein Verzicht trotzdem mal nicht gelingt: Gib nicht auf und mach weiter!
- 10 Erfolge feiern**  
Feiere deine Erfolge und sei zufrieden mit dir selbst.