

Was ich loswerden will

Ein Selbstcheck zu Gewohnheiten – für alle, die schon oft aufgehört haben und wissen wollen, warum es nie hält.

Worum es geht

Gewohnheiten verschwinden nicht durch Willenskraft, sondern durch Verstehen. Jede hat einen Auslöser und einen Nutzen – sie beruhigt, belohnt, tröstet oder schafft eine Pause. Wer nur das Verhalten streicht, aber den Nutzen nicht ersetzt, hält es ein paar Wochen durch. Dieser Bogen zeigt, an welcher Stelle Sie bisher ausgestiegen sind.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, warum es bisher nicht geklappt hat. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Klarheit über die Gewohnheit

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich kann genau benennen, was ich ablegen will.	1	2	3	4	5
Ich weiß, wie oft ich es tatsächlich tue.	1	2	3	4	5
Ich rede mir klein, wie oft es vorkommt.	5	4	3	2	1
Ich kenne die Momente, in denen es passiert.	1	2	3	4	5

Summe Bereich A

B Auslöser

Ich weiß, was direkt davor passiert.

Es passiert, ohne dass ich es überhaupt merke.

Ich kenne die Gefühle, die es auslösen.

Stress bringt mich zuverlässig zurück in das alte Verhalten.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich B

C Der Nutzen dahinter

Ich weiß, was mir die Gewohnheit gibt.

Ich habe etwas anderes, das mir dasselbe geben kann.

Ohne sie fehlt mir etwas, das ich nicht ersetzen kann.

Ich habe mir nie überlegt, wozu sie eigentlich gut ist.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

5 4 3 2 1

Summe Bereich C

D Bisherige Versuche

Ich habe es schon einmal eine Zeit lang geschafft.

Nach einem Rückfall habe ich ganz aufgegeben.

Ich weiß, woran es beim letzten Mal gescheitert ist.

Ich versuche es immer wieder auf dieselbe Art.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich D

E Umfeld

Mein Umfeld unterstützt mich dabei.

Ich bin oft in Situationen, die es mir schwer machen.

Es weiß jemand, dass ich das vorhabe.

Ich mache das heimlich mit mir allein aus.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

1 2 3 4 5

5 4 3 2 1

Summe Bereich E

F Entschlossenheit

Ich will das wirklich, nicht weil andere es erwarten.

Ich weiß, wofür ich es tue.

Ich warte auf den richtigen Zeitpunkt.

Ich habe ein Datum, an dem ich anfangen.

trifft gar
nicht zu

trifft eher
nicht zu

teils,
teils

trifft
eher zu

trifft
voll zu

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

5

4

3

2

1

1

2

3

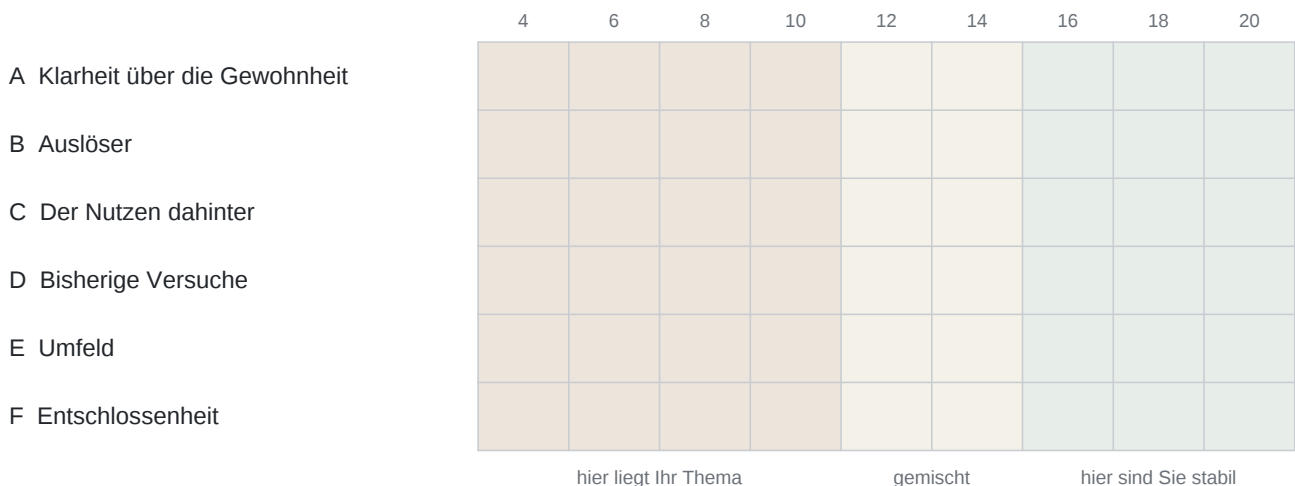
4

5

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.



Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt C unter 12, wird jeder Versuch scheitern, so entschlossen Sie auch starten. Solange der Nutzen der Gewohnheit nicht ersetzt ist, nehmen Sie sich etwas weg, ohne etwas hinzustellen – das hält niemand lange durch.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Klarheit über die Gewohnheit

- Was genau will ich ablegen, und wie oft kommt es tatsächlich vor?
- Seit wann geht das so?

B Auslöser

- Was passiert in den fünf Minuten davor?
- Welches Gefühl geht voraus?

- C Der Nutzen dahinter**
- Was bekomme ich dadurch – Ruhe, Belohnung, Pause, Trost?
 - Was könnte mir dasselbe geben?

- D Bisherige Versuche**
- Wann hat es schon einmal funktioniert, und wie lange?
 - Woran ist es zuletzt gescheitert?

- E Umfeld**
- Wer oder was macht es mir schwer?
 - Wem sage ich, dass ich es vorhabe?

- F Entschlossenheit**
- Tue ich das für mich oder für andere?
 - An welchem Datum fange ich an?

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Was ich wirklich ablegen will, ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Wenn es um Alkohol, Nikotin, Medikamente, Glücksspiel oder Ähnliches geht und Sie merken, dass Sie allein nicht herauskommen, ist eine Suchtberatungsstelle der richtige Ort. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Das dort zu klären ist kein Scheitern, sondern der kürzere Weg.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.