



«Die 21 -Tage Challenge»

LEINENTRAINING für den inneren Schweinehund

So kannst du die 21-Tage-Theorie¹ für Dich optimal nutzen!

Nimm Dir vor, Dich mindestens 21 Tage lang reinzuhängen. Der Anfang ist immer das **Schwierigste**. Ob Du Dich die ersten drei Wochen an Deine neue Gewohnheit hältst, kann über den Erfolg des gesamten Jahres entscheiden. Mach Dir also keine Gedanken, wenn es Dir an Tag 22 immer noch schwerfällt aus dem Bett zu kommen, Dich zum Sporttraining aufzuraffen, Dein Morgenritual zu starten, für Deine Bedürfnisse einzustehen, etc. Gib nicht auf! Hänge einfach nochmals **21 Tage an**. Vielleicht dauert es einfach etwas länger, jedoch auch diese Zeit wird vergehen.

Du kannst sie damit ver(sch)wenden Dir Veränderung zu wünschen. Oder jede Sekunde nutzen, um etwas zu erreichen. Gewohnheiten zu ändern, braucht Zeit, bewusstes Handeln und erfordert tägliches Engagement und harte Arbeit an Deiner Willenskraft. Doch es lohnt sich. Wenn Du das «Leinentraining für Deinen inneren Schweinehund» überwunden hast, wirst Du sehr stolz auf Dich sein, Du wirst schon sehen.

Also sei mutig und positiv denkend.

Herzlich Alfons Angehrn

Dein nachhaltiger Veränderungs-Coach

Unerwünschte Gewohnheiten für immer ändern!

Jetzt geht es los! Lege ein klares Ziel, oder ein **unerwünschtes Verhalten**, dass Du ändern möchtest, fest und nimm Dir vor, es täglich, idealerweise zu gleichen Tageszeit umzusetzen. Der Mensch bindet sich an regelmässigen oder wiederkehrenden Ritualen fest! Lese Dir das zu erreichende **Ziel jeden Morgen laut vor** und fühle nach, wie es ist, wenn Du es bereits erreicht hast.

In der nachfolgenden Tabelle trägst Du eine erste Veränderung ein. Schriftlichkeit schafft **Verbindlichkeit**. Du reflektierst täglich Dein Verhalten. Bespreche das mit Deinem VeränderungsCoach.

Das will ICH umsetzen: (Täglich mit für... Zeit nehmen, 20 Minuten Sport, etc....)

¹ Die 21-Tage-Theorie wurde in den 1950er-Jahren von Maxwell Maltz, einem plastischen Chirurgen, aufgestellt. Er stellte fest, dass beispielsweise Patienten, die eine Gesichtsoperation gehabt hatten, 21 Tage brauchten, um sich an ihr neues Gesicht zu gewöhnen. Ebenso beobachtete er, dass Patienten, denen ein Bein amputiert worden war, ca. 21 Tage unter Phantomschmerzen litten, bis sie sich an die neue Situation gewöhnt hatten. So kam Maltz zu dem Schluss, dass «diese und andere häufig zu beobachtenden Phänomene zeigen, dass es tendenziell mindestens 21 Tage braucht, um ein altes geistiges Bild aufzulösen und ein neues zu formen.» Das Zitat wurde schnell bekannt und wurde schon bald abgekürzt: «Es braucht 21 Tage, um eine neue Gewohnheit zu etablieren» ... und wurde schliesslich zu einer bestehenden Aussage. bit.ly/21TageTheorie



Heile endlich alles,
was Dich bisher behindert hat

1

Hypno⊕ Selbstheilungs Programm



Tag	✓ Erreicht	⊖ Nicht erreicht verschoben auf	Feedback Erkenntnisse
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			