



Kapitel 2 Cheatsheet:

Hier ist ein Überblick über alle Themen dieses Kapitels, die du konkret umsetzen kannst.

Wie du deine Handynutzung langfristig reduzierst:



1. GRUNDVERSTÄNDNIS DER GEWOHNHEITEN

Die vier Elemente analysieren

- Auslöser (Trigger) identifizieren
 - Externe Situationen notieren
 - Interne Zustände erkennen
 - Zeitliche Muster dokumentieren
- Verlangen (Craving) verstehen
 - Emotionale Bedürfnisse identifizieren
 - Zugrunde liegende Motivationen erkennen
- Reaktion (Response) beobachten
 - Automatische Handlungen dokumentieren
 - Verhaltensabläufe analysieren
- Belohnungen (Reward) identifizieren
 - Positive Gefühle notieren
 - Unmittelbare Vorteile erkennen

2. SCHLECHTE GEWOHNHEITEN ABLEGEN

- Auslöser minimieren
- Verlangen umleiten
- Reaktion erschweren
- Bessere Belohnungen finden

3. POSITIVE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

- Auslöser schaffen
- Verlangen erzeugen
- Reaktion erleichtern
- Belohnung genießen

4. 3-STUFEN-PLAN DURCHFÜHREN

Stufe 1: Bewusstwerdung (Woche 1)

- Handynutzung tracken
- Trigger identifizieren
- Muster erkennen
- Eigene Bedürfnisse verstehen

Stufe 2: Umgestaltung (Woche 2)

- Umgebung optimieren
- Alternativen etablieren
- Hindernisse aufbauen
- Unterstützung organisieren

Stufe 3: Verankerung (Woche 3-4)

- Neue Routinen festigen
- Erfolge feiern
- Rückschläge meistern
- Langfristige Strategien entwickeln

5. IDENTITÄTSBASIERTE VERÄNDERUNG

- Neue Identität definieren
- Positive Affirmationen formulieren
- Visualisierungen durchführen
- Beweise für neue Identität sammeln

6. ERFOLGSPRINZIPIEN ANWENDEN

- Klein starten
- Konsistent bleiben
- Fortschritte messbar machen
- Rückschläge einplanen
- Verbindlichkeit schaffen

7. HANDYNUZUNGSVERTRAG ERSTELLEN

- Konkrete Ziele setzen
- Regeln festlegen
- Belohnungen und Konsequenzen definieren
- Überprüfungsintervalle bestimmen
- Rechenschaftspartner finden

8. REGELMÄSSIGE ÜBERPRÜFUNG

- Wöchentliche Fortschrittskontrolle durchführen
- Strategien bei Bedarf anpassen
- Erfolge dokumentieren
- Neue Ziele setzen