

Checkliste: Neustart-Effekt

Schritt 1: Das Vorhaben definieren

- Was genau möchte ich verändern?

- Was möchte ich Neues ausprobieren?

Schritt 2: Einen besonderen Tag für den Neustart wählen

- Welcher Tag bietet sich für meinen Neustart an? Z.B. Neujahr, Geburtstag, Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Winteranfang, Feiertage oder der Start der neuen Woche (Montag)

Schritt 3: Sich das „neue Ich“ vorstellen

Stelle dir genau vor, wie du eine neue, leere Seite in deinem Lebensbuch aufschlägst:

- Wie wird es sein, wenn du dein Vorhaben umgesetzt hast?

- Welche Bilder kommen in dir hoch?

- Wie wirst du dich dann fühlen?

- Wie wird es sein: Was tust du noch? Was tust du nicht mehr?

- Was musst du noch vorbereiten, damit an dem von dir gewählten Tag alles so starten kann?

Schritt 4: Unterstützer*innen aktivieren.

Erzähle Menschen in deinem Umfeld von deinem Vorhaben. Bitte sie, dich dabei zu unterstützen und nachzufragen, ob du es wirklich umgesetzt hast.

Wem habe ich davon erzählt?

Schritt 5: Das neue Kapitel beginnen.

Am gewählten Datum fängt das neue Kapitel an und du setzt dein Vorhaben um.

Am _____ fängt das neue Kapitel an.

Schritt 6: Umgang mit Rückschlägen.

Der Neustart-Effekt ist natürlich kein Garant für sofortige Verhaltensveränderung. Manchmal klappt es nicht beim ersten Versuch. Dann gilt es rauszufinden: Was hält mich ab mein Verhalten zu ändern? Und es dann wieder zu versuchen!

Was hält mich ab mein Verhalten zu ändern?

s.a. Milkman, Katy (2021). How to Change: The Science of Getting from Where You Are to Where You Want to Be.