

Eine sehr hilfreiche und dazu noch sehr angenehme Methode, deine neuen Gewohnheiten zu stärken, ist, dich zu belohnen. Wie du im letzten Teil erfahren hast, verstärkt eine Belohnung jedes Verhaltens- oder Denkmuster.

Jedes Verhaltensmuster, das beständig verstärkt wird, wird zu einer automatischen und konditionierten Reaktion. Die Belohnung für deinen neuen Lifestyle – also schlank sein und bleiben – erfährst du leider nicht von einem Tag auf den anderen.

Ab dem Tag jedoch, an dem du neue Gewohnheiten installierst und alten Gewohnheiten widerstehst, leistest du Außergewöhnliches! Und diese Tatsache sollte anerkannt und belohnt werden. Denn wenn nicht, sagst du dir vielleicht irgendwann, "ach, ich habe jetzt schon fünf Kilogramm abgenommen, aber sehe immer noch nicht so aus, wie es mir vorstelle". Das wird noch ewig dauern...

Eine solche Denkweise könnte dazu führen, dass dir alles zu schwer und langwierig vorkommt und du in alte Muster zurückfällst. Damit das nicht passiert, solltest du dich für das, was du geleistet hast, kontinuierlich belohnen.

Jedes Mal, wenn du eine neue Verhaltensweise ausübst oder eine gewohnte Verhaltensweise nicht ausübst, solltest du dir auf die Schulter klopfen. Schlank sein ist dann am Ende nur noch das i-Tüpfelchen deiner außergewöhnlichen Leistung.

Außerdem führt Essen zur Ausschüttung unseres Glückshormons Dopamin. Wenn du nun weniger isst, ist es umso wichtiger, dass du deinem Belohnungssystem im Gehirn andere Möglichkeiten zur Dopaminausschüttung anbietest.

In Schritt 3 hast du dein Ziel in Zwischenschritte unterteilt. Nimm dir diese Zwischenschritte für die nachstehende Übung noch einmal zur Hand.

Überlege nun: Wie kannst du dich für deine Erfolge belohnen?

- Mit einem Spaziergang?
- Einem heißen Bad?
- Zeit mit Deinen Liebsten?
- Einem neuen oder alten Hobby?
- Einem guten Buch?
- Einem schönen Kleidungs- oder Schmuckstück?
- Einem Konzertbesuch?
- Einem Besuch beim Friseur oder bei der Kosmetikerin?
- Einem Coaching oder einem Workshop?
- Einer Massage?

Es sollte in jedem Fall etwas sein, das wirklich etwas Besonderes für dich ist. Etwas, dass du sonst so gut wie nie tust oder dir so gut wie nie gönnst. Ein ganz besonderes Geschenk an dich. Es muss auch nicht immer die gleiche Belohnung sein. Umso abwechslungsreicher, desto besser.

Beispiel:

Johanna wollte schon sehr lange einen Segelschein machen.

Da sie sich aber immer sehr viel um ihren Freundeskreis und ihre Familie kümmerte, nur nicht um sich selbst, hatte sie bisher keine Zeit für eine Segelausbildung gehabt.

Als Belohnung für ihr erstes Monatsziel (vier Kilogramm) meldete sie sich nun aber verbindlich in einer Segelschule an.

Auch sonst wollte sie sich mehr Zeit für sich selbst nehmen. Für jedes weitere erreichte Zwischenziel plante sie eine gute Tat für sich selbst.

So entstand ihr folgender Belohnungsplan:

- Monat 1: Segelschein
- Monat 2: Eine Thaimassage
- Monat 3: Ein Buch zum Thema persönliche Weiterentwicklung (nicht nur kaufen, sondern auch lesen)
- Monat 4: Eine Wochenendfahrradtour um den Bodensee
- Monat 5: Ein neuer Gasgrill
- Monat 6: Ein Segelboot mieten und mit Freunden segeln gehen
- Monat 7: Wohnung neu streichen
- Monat 8: Einen ganzen Tag nur im Bett verbringen
- Monat 10: Eine Hypnosesitzung
- Monat 11: Ein Adele-Konzert
- Monat 12: Neu einkleiden für meine neue Größe

Zwischenschritt

Belohnung

Zwischenschritt	Belohnung

© Julia Sahn 2022

