



WIE WERDE ICH BLOSS DIESE GEWOHNHEIT LOS?

Kleine Gewohnheiten - große Wirkung

Erfolgreiche Menschen machen regelmäßig, was andere Menschen unregelmäßig machen.

Deshalb legt ab alle Schuld und alles Böse. Nehmt das eingepflanzte Wort mit Sanftmut auf, das eure Seelen zu erretten vermag! Seid aber Täter des Wortes und nicht allein Hörer, die sich selbst betrügen!

Jakobus 1:21-22

Und Simson ging nach Gaza. Dort sah er eine Prostituierte und ging in ihr Haus.

Richter 16:1

Kerngedanke: Die Gewohnheiten, die du heute übst, entscheiden, wer du morgen bist!

Welche Person willst du werden? Welche Gewohnheit willst du dazu starten/stoppen?

Starten:

1. Mache es sichtbar
2. Mache es einfach

Stoppen:

1. Mache es unsichtbar
2. Mache es schwer

Die Gewohnheitsschleife 

Trigger -> Lust -> Aktion -> Belohnung

5 Auslöser:

- Ort
- Zeit
- Stimmung
- Moment
- Menschen

Lasst uns aber im Gutestun nicht müde werden! Denn zur bestimmten Zeit werden wir ernten, wenn wir nicht ermatten.

Galater 6:9

Kerngedanke: Die Gewohnheiten, die du heute übst, entscheiden, wer du morgen bist!