

## Arbeitsblatt 10 – Habitbildung & Rückfallprävention

### Thema der Einheit

Neue Strategien dauerhaft verankern und Rückfälle vorbereiten.

### Ziel der Übung

Sie sichern die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kurs, entwickeln konkrete Wenn-Dann-Pläne und erstellen einen Rückfallplan für schwierige Phasen.

### Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf Forschung zu Gewohnheiten und **Implementation Intentions**. Wenn-Dann-Pläne helfen, Verhalten an konkrete Situationen zu koppeln und dadurch wahrscheinlicher umzusetzen (Gollwitzer, 1999; Wood & Rünger, 2016).

### Kurze Erklärung

Veränderung scheitert selten daran, dass Menschen nicht wissen, was gut wäre. Sie scheitert oft daran, dass neue Strategien im Alltag nicht fest verankert sind. Kleine, wiederholbare Routinen sind wirksamer als große Vorsätze.

---

### Teil A – Was möchte ich aus dem Kurs behalten?

Welche Strategien waren hilfreich?

- Belastung früher erkennen
- Grenzen setzen
- Gedanken prüfen
- STOPP-Methode
- Mini-Challenges
- Problemlöseplan
- Unterstützung nutzen
- Werte klären
- Recovery planen

Wenn-Dann-Pläne

anderes: \_\_\_\_\_

Meine wichtigsten drei Erkenntnisse:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Teil B – Meine neuen Kerngewohnheiten

Welche kleinen Gewohnheiten möchte ich weiterführen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum sind diese Gewohnheiten wichtig?

---

---

### Hauptübung – Wenn-Dann-Pläne

Formel: **Wenn Situation X eintritt, dann mache ich Verhalten Y.**

#### Plan 1

Wenn \_\_\_\_\_

dann \_\_\_\_\_

#### Plan 2

Wenn \_\_\_\_\_

dann \_\_\_\_\_

#### Plan 3

Wenn \_\_\_\_\_

dann \_\_\_\_\_

#### Plan 4

Wenn \_\_\_\_\_

dann \_\_\_\_\_

### Teil C – Rückfallwarnzeichen

Woran merke ich, dass ich in alte Muster zurückfalle?

- Grübeln
- Rückzug
- schlechter Schlaf
- Gereiztheit
- keine Pausen
- Überforderung
- Aufschieben
- Bewegung fällt weg
- Essen / Alkohol / Handy als Ablenkung
- alles allein machen
- anderes: \_\_\_\_\_

Meine drei wichtigsten Warnzeichen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Teil D – Mein Minimalprogramm

Was ist das kleinste hilfreiche Verhalten, wenn es mir nicht gut geht?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Beispiel: 10 Minuten spazieren, eine Person kontaktieren, früh ins Bett, eine Aufgabe priorisieren.

### Teil E – Wiedereinstiegsplan

Wenn ich aus meinen Routinen herausfalle, starte ich neu mit:

---

Der erste kleine Schritt ist:

---

Wann?

---

Wer kann mich unterstützen?

---

---

### Teil F – Abschlussreflexion

Was habe ich über mich gelernt?

---

Worauf bin ich stolz?

---

Was hat sich verändert?

---

Was bleibt mein Fokus für die nächsten 30 Tage?

---

---

### Transferaufgabe

Setzen Sie einen Wenn-Dann-Plan 14 Tage lang um.

Tag	umgesetzt?	Bemerkung
1	ja / nein	
2	ja / nein	
3	ja / nein	
4	ja / nein	
5	ja / nein	
6	ja / nein	
7	ja / nein	

8	ja / nein	
9	ja / nein	
10	ja / nein	
11	ja / nein	
12	ja / nein	
13	ja / nein	
14	ja / nein	

### **Merksatz**

Nicht Perfektion macht stabil, sondern der Wiedereinstieg nach Rückschlägen.