

## Kurzbeschreibung & Zweck

Die Gewohnheits Scorecard ist eine Methode, um Verhaltensänderungen zu unterstützen, indem man seine eigenen Gewohnheiten in Form einer Scorecard verfolgt und bewertet. Dabei können Gewohnheiten reduziert (-) oder aufgebaut und entwickelt (+) werden.

## Ereignisse

Maßnahmen festlegen

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

1 - sehr gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 30 Min

## Rahmenbedingungen & Vorbereitung

**Du brauchst dafür:** eine Liste oder Tabelle mit den Gewohnheiten, die verändert werden sollen sowie eine Skala von 1 bis 10, um die Ausführung der Gewohnheiten zu bewerten.

**Vorbereitung:** Keine notwendig

## Wofür gut geeignet?



Diese Methode ist geeignet, um Ziele zu erreichen, indem man gezielt an der Änderung von unerwünschten Gewohnheiten arbeitet und sich auf neue, positive Gewohnheiten konzentriert. Es kann auch als ein nützliches Tool für Teams eingesetzt werden, die ihre Teamgewohnheiten messen, verstehen und dann gemeinsam beeinflussen wollen.

## Fragen und Antworten

### Frage 1: Was ist eine Gewohnheits Scorecard?

Eine Scorecard ist eine Übersichtstabelle, die dazu dient, die Fortschritte bei der Umsetzung von Gewohnheitsänderungen zu verfolgen und zu bewerten. Dabei werden "Gute" und "schlechte" Gewohnheiten erfasst und verfolgt.

### Frage 2: Wie erstelle ich eine Gewohnheits Scorecard?

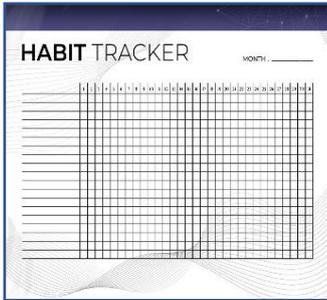
Erstelle eine Tabelle mit den Gewohnheiten, die du ändern oder aufbauen möchtest, und verfolge täglich dein Verhalten. Notiere auch Kommentare, um dein Verhalten zu reflektieren und zu bewerten. Wann klappt es gut, wann weniger gut?

### Frage 3: Wie oft sollte man seine Gewohnheits Scorecard überprüfen?

Es empfiehlt sich, die Scorecard täglich zu überprüfen, um das eigene Verhalten im Blick zu behalten und zu bewerten. Auf diese Weise kann man schnell auf Rückschläge reagieren und seine Strategie anpassen.

### Frage 4: Was sind mögliche Herausforderungen bei der Verwendung?

Eine Herausforderung kann darin bestehen, dass man sich zu viel vornimmt und seine Ziele nicht erreicht. Auch kann es schwierig sein, eine Veränderung durchzuhalten, wenn man nicht direkt positive Effekte spürt. Dranbleiben ist also die Strategie der Wahl.



## Kurzbeschreibung & Zweck

Die Gewohnheits Scorecard ist eine Methode, um Verhaltensänderungen zu unterstützen, indem man seine eigenen Gewohnheiten in Form einer Scorecard verfolgt und bewertet. Dabei können Gewohnheiten reduziert (-) oder aufgebaut und entwickelt (+) werden.

## Ereignisse

Maßnahmen festlegen

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

1 - sehr gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 30 Min

## Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

### Definiere die

Identifiziere alle zu ändernden Gewohnheiten und notiere sie auf Papier oder in einer App. Suche in verschiedenen Bereichen des Lebens wie Arbeit, Freizeit, Ernährung und Bewegung. Stelle sicher, dass du konkrete Gewohnheiten wie "täglich 20 Minuten Yoga" identifizierst. Erstelle eine klare und umfassende Liste, um ein besseres Verständnis zu haben.

Schritt 2:

### Erstelle die

Erstelle eine Tabelle mit Gewohnheiten als Überschriften und Tagen der Woche als Spalten. Verwende eine Skala von 1 bis 10, um deine Ausführung der Gewohnheiten zu bewerten. 1 bedeutet "nicht ausgeführt", 10 bedeutet "perfekt ausgeführt". Die Skala hilft dir zu sehen, wo du Verbesserungen erzielen kannst und wie oft du die Gewohnheiten ausgeführt hast.

Schritt 3:

### Verfolge deine

Fülle die Tabelle jeden Tag mit ehrlichen und objektiven Einträgen aus. Vergiss nicht, niedrige Punktzahlen zu vergeben, wenn du eine Gewohnheit vergessen hast, mittlere Punktzahlen, wenn du sie nur teilweise ausgeführt hast, und hohe Punktzahlen, wenn du sie vollständig ausgeführt hast.

Schritt 4:

### Analyse und

Analysiere regelmäßig deine Ergebnisse der Scorecard. Schau, welche Gewohnheiten du regelmäßig ausführst und vernachlässigst und identifiziere Muster. Reflektiere über Gründe, warum du Gewohnheiten vernachlässigst und wie du sie verbessern kannst. Denke auch darüber nach, welche Gewohnheiten du durch neue ersetzen kannst, um deine Ziele besser zu erreichen.

Schritt 5:

### Anpassung und

Verwende die Analyseergebnisse, um deine Scorecard anzupassen und zu verbessern. Ersetze schwer umzusetzende Gewohnheiten durch passendere und verändere die Skala, wenn nötig. Fortsetzung ist der Schlüssel zur Verbesserung, führe die Scorecard also regelmäßig weiter und passe sie an, um dich auf deine Ziele auszurichten.



Deine Notizen