

Mit Mikro-Habits Ernährungsgewohnheiten verändern



Vorderseite



Universität Zürich
ETH Zürich
Universität Basel
Plant Science Center

www.deinquartiernachhaltig.ch

Wir nehmen uns gerne tausend Dinge gleichzeitig vor und möchten daneben auch noch glückliche Menschen sein oder zumindest ein wenig die Welt retten. Oft scheitern solche Pläne, weil wir zu viel auf einmal wollen und weil unser Alltag aus vielen Gewohnheiten besteht, die uns nicht gut tun. Deshalb sollten wir in kleinen Schritten denken, sogenannte Mikro-Habits, um neue Gewohnheiten besser zu verinnerlichen. Nach jedem Zwischenschritt hilft eine Belohnung die Mikro-Habits stärker zu verinnerlichen.

Heute setzen wir uns ein grosses Ziel: Wir verändern unsere Ernährungsgewohnheiten! Mit welcher Mikro-Habit kannst du eine nachhaltige Ernährungsgewohnheit etablieren? Wie könntest du deine WG-Mitbewohner:in, deine Familie, deinen Haushalt und dich selbst motivieren, diese Ernährungsgewohnheit mitzuleben? Und wie sehen deine Belohnungen aus?

Mikro-Habits - Rezeptkarte

Kreiere dein eigenes Rezept für deine neue Gewohnheit

Nachdem ich ...

Ankermoment

Eine bestehende Routine in deinem Leben, die dich daran erinnert, folgende neue Gewohnheit einzuarbeiten...



... werde ich ...

Kleine Gewohnheit

Die neue Gewohnheit, die du in dein Leben integrieren möchtest, aber so verkleinert, dass sie super einfach ist.



Dann, belohne dich!

Belohnung

Tue etwas, das ein positives Gefühl in dir selbst erzeugt!



Rückseite