

# Die Macht der Gewohnheiten



## Die Macht der Gewohnheiten

Behaupten Sie, dass Sie der Regisseur Ihres Lebens sind und dass Sie jede Entscheidung bewusst und überlegt treffen? Tatsache ist, dass Gewohnheiten unser Leben regieren, sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Gewohnheiten generell entstehen und warum. Anhand einer Fallanalyse zeigen wir Ihnen, wie wichtig es ist, gesunde berufliche Gewohnheiten zu haben und welche Konsequenzen falsche Gewohnheiten haben können. Durch achtsame Selbstreflexion und Analyse können Sie über Ihre eigenen Gewohnheiten und die Ihres Unternehmens lernen, diese steuern und letztendlich bewusst bestimmen.

## Zielgruppe

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die durch Selbstreflexion die eigenen und unternehmerischen Gewohnheiten besser verstehen möchten. Durch bewusste Beobachtung und Infragestellung des *Status Quo* können diese sinnvoll verändert werden, wovon die gesamten Unternehmensstrukturen und Prozesse profitieren können.

## Überblick

- Gewohnheiten verstehen . wie entsteht eine Gewohnheit?
- Selbstreflexion . wie entstehen meine eigenen Gewohnheiten?
- Externe Analyse . wie entstehen die Gewohnheiten meines Unternehmens?
- Bewusstes Beobachten
- Bewusstes Verändern

## Mehrwert

- Verstehen des *Status Quo* . warum Dinge so sind wie sie sind!
- Welche Veränderungen sind sinnvoll/ wichtig?
- Implementierung neuer Gewohnheiten . Veränderung!

## **Programminhalte**

Die folgenden Inhalte bieten einen Überblick über die möglichen Inhalte des Trainings. Der endgültige Trainingsinhalt wird anhand des individuellen Bedarfs und der Anforderungen des Teilnehmers erstellt, die sich aus der Bedarfserhebung ergeben.

### **Gewohnheiten**

- Was ist und wie entsteht eine Gewohnheit?
- Denkgewohnheiten
- Gefühlsgewohnheiten
- Verhaltensgewohnheiten
- Gewohnheiten innerhalb eines Unternehmens

### **Bewusste Beobachtung**

- Was ist bewusstes Beobachten?
- Das Unbewusste bewusst machen
- Die Stellung der richtigen Fragen
- Gedankliche Veränderung der bestehenden Gewohnheiten: Was passiert, wenn ich etwas ändere?
- Unerwünschtes oder unnützes Verhalten durch nützliches oder erwünschtes ersetzen

### **Bewusste Veränderung**

- Eine praktische und unkomplizierte Methode, um Veränderungen zu erzeugen