

✓ Modell 14: Das Belohnungssystem

Datum: _____

Zu Kapitel 14

Für jedes Verhalten gibt es Gründe, die dafür sprechen, und Gründe, die dagegen sprechen. Und jeder dieser Gründe kommt entweder sofort oder erst später. Zweimal zwei – das sind die vier Felder.

Füll **zuerst die Konsumtabelle** aus, nicht die Verzichtstabelle. Die zweite fällt leichter, wenn in der ersten steht, wie es wirklich war. Nimm dir dafür einen Abend.

Der Konsum	Sofort	Später
Spricht dafür	_____	_____
Spricht dagegen	_____	_____

Der Verzicht	Sofort	Später
Spricht dafür	_____	_____
Spricht dagegen	_____	_____

Geh beide Raster durch und achte nur auf die Spalte **Sofort**. Bei fast allen steht beim Verzicht in „sofort dafür“ ein Strich. Genau daran scheitern Vorsätze – und genau dieses eine Feld ist das, an dem sich etwas ändern lässt.

Was habe ich sofort davon, dass ich es heute nicht tue?

Erstens – eine genügt für den Anfang

Zweitens, später

Drittens, später

Die Antwort ist nie ein Gedanke, sondern etwas Handfestes: ein Mensch, mit dem du um sechs verabredet bist. Ein Feierabend, der stattfindet, weil du ihn eingetragen hast. Ein Kreuz auf einem Blatt, das nach vierzehn Tagen eine Kette ergibt. Wer hier „Disziplin“ einträgt, hat das Feld nicht ausgefüllt.