

# Intentionen

Du nimmst an der Handy-Challenge teil, weil du etwas in deinem Leben ändern möchtest. Damit du diese bewusste Entscheidung auch in schwachen Momenten nicht vergisst, schreibst du deine Intentionen auf.

**Warum ist aufschreiben so wichtig?** Weil der Verstand relativiert, rechtfertigt und pauschalisiert. Das geschriebene Wort ist konkret und verlässlicher als die Erinnerung.

Deine Intentionen sind eine Ausrichtung, **keine Verpflichtung zur Perfektion**. Du nimmst dir etwas vor, gibst jeden Tag dein Bestes und darfst dich dann an schlechteren Tagen in Akzeptanz üben.

## Ein paar Best Practices für Intentionen sind:

- ✓ **Formuliere deine Intentionen positiv.** Dein Unterbewusstsein funktioniert mit Bildern und versteht keine Negation. Versuche mal, nicht an einen Elefanten zu denken.
- ✓ **Sei sehr konkret.** Nur wenn dein Vorsatz messbar ist, kannst du dich selbst überprüfen. Sei dabei realistisch und versuche extreme Formulierungen wie "nie wieder" oder "immer" zu vermeiden.
- ✓ **Schreibe in der Gegenwart,** so als wenn dein Vorsatz bereits Teil deiner Identität ist. Vermeide Modalverben wie möchte, könnte, sollte, werde oder würde. Schreibe "Ich bin" oder "Ich kann".
- ✓ **Verknüpfe die Intention mit einem positiven Gefühl.** Stelle dir vor, wie du dich fühlst, wenn du die Intention umgesetzt hast.

Drucke dir die folgende Seite am besten aus und hänge sie dir dort auf, wo du sie jeden Tag siehst.



# Intentionen

## Stressige Gedanken

Welche Dinge stressen dich rund um deine Handynutzung aktuell am meisten? Denke an wiederkehrende Gedanken, die negative Emotionen auslösen.

## Negative Emotionen

Wie fühlst du dich, wenn du diese stressigen Gedanken glaubst? Und wie willst du dich in Zukunft nicht mehr fühlen?

## Meine Intentionen

Welche Vorsätze hast du für die Challenge? Welche Gewohnheiten und Gedanken möchtest du gehen lassen? Welche Gefühle mehr in deinem Leben haben? Sei dabei konkret, realistisch, positiv und formuliere in der Gegenwart.