

Die besten Belohnungen sind die, die dem Verhalten immanent sind, d.h. du spürst die Belohnung, indem du etwas tust. Manchmal ist die Belohnung „aus der Sache selbst“ nicht ganz so offensichtlich spürbar, z.B. wenn ich mein E-mail-Eingangsfach leerräumt habe. Deshalb ist es wichtig, das was man getan hat, immer auch etwas zu „feiern“.

Es gibt unendlich viele Arten zu feiern, um damit in ein „Belohnungsgefühl“ zu kommen und eine neue Gewohnheit zu verfestigen.

In der folgenden Aufzählung findest Du einige Arten, wie Du Dich für das Durchführen einer neuen Gewohnheit belohnen kannst. Beim Durchlesen wirst Du wahrscheinlich feststellen, dass viele davon nichts für Dich sind. Manche werden Dir regelrecht bekloppt vorkommen. Das ist völlig in Ordnung. Du brauchst kein Repertoire aus hundert Arten zu feiern. Eine genügt vollkommen. Und wenn Du mehr als eine findest, umso besser.

1. Sag: »Ja!«, und recke die geballte Faust in die Höhe.
2. Klopfe mit deinen Fingern auf dem Tisch oder an der Wand einen heiteren Rhythmus.
3. Stell dir vor, dass dein „Lieblingsmensch“ dich ganz fest umarmt.
4. Nicke leicht mit dem Kopf.
5. Stell dir vor, du hättest gerade aus der eigenen Spielfeldhälfte ein Tor erzielt.
6. Stell dir ein Feuerwerk vor, nur für dich.
7. Lächle über das ganze Gesicht.
8. Streck beide Daumen nach oben.
9. Zeichne einen Smiley, und lächle ebenfalls.
10. Summe ein paar Takte eines beschwingten Songs.
11. Stell dir vor, wie dein Lieblingslehrer zu dir sagt: »Das hast du toll gemacht!«
12. Streck die Arme nach oben, und sag: »Gewonnen!«
13. Stell dir vor, wie sich dein bester Freund für dich freut.
14. Massiere dir kurz die Schultern oder den Nacken.
15. Denk: Ja, ich schaffe es, mich zu verändern.
16. Stell dir vor, wie du ein wunderschönes Dankesgeschenk auspackst.
17. Sag: »Genau das ist es!«.
18. Mach eine Runde Floss-Dance.
19. Wirf imaginäres Konfetti in die Luft.
20. Sag: »Geschafft!«.
21. Ball die Fäuste, und sag: »Yeah!«.
22. Schau in den Spiegel, und lächle dich an.
23. Reck die Fäuste nach oben, und sag: »Klasse!«.
24. Stell dir vor, wie dir die Menschenmassen zujubeln.
25. Sag: »Super gemacht!«.
26. Leg die Handflächen in einer Geste der Dankbarkeit aneinander.
27. Sag: »Und wieder einer!«, und schnipp mit den Fingern.
28. Stemme die Hände in die Hüften, und atme kräftig aus.
29. Sag dir: »Neue Gewohnheiten einführen – das kann ich richtig gut«.
30. Geh in stolzer und ausgelassener Pose im Zimmer auf und ab.
31. Sag oder denk: »Gute Arbeit!«.
32. Klopfe dir mit der Faust dreimal aufs Herz.
33. Stell dir vor, wie ein Lehrer dir einen Pokal überreicht.
34. Stell dir vor, wie dein Kind dich anlächelt.
35. Reck abwechselnd die geballten Fäuste in die Höhe.
36. Führe ein Freudentänzchen auf.
37. Denk: Wieder mal geschafft!
38. Denk an den Geschmack von Schokolade.
39. Betrachte einen hellgelben Gegenstand.
40. Reib dir in einer Geste der Freude die Hände.
41. Stell dir vor, wie dein Vater zu dir sagt: »Wow. Das war wirklich spitze!«.

42. Mach einen Freudensprung.
43. Klatsch dich selbst ab.
44. Stell dir eine Trompetenfanfare vor.
45. Sag im Tonfall deines Lieblingslehrers: »So ist es recht!«.
46. Schnipp mit den Fingern.
47. Stell dir vor, du bekommst die Zusage für einen neuen Job.
48. Sag: »Du hast's geschafft!«.
49. Blick zum Horizont, und lächle.
50. Stell dir vor, wie ein Publikum dir applaudiert.

Diese Belohnungen stammen aus dem wunderbaren Buch von Dr. B.J. Fogg „Die Tiny Habits Methode“.