

# Mit Klebezetteln schlechte Gewohnheiten ändern

<http://www.abendblatt.de/ratgeber/article2226249/Mit-Klebezetteln-schlechte-Gewohnheiten-aendern.html>

March 26, 2012

23.03.2012, 14:11 Uhr 23.03.2012, 14:11 Uhr

Es klingt komisch, soll aber funktionieren: Vorhaben, wie regelmäßig joggen zu gehen, sollte man auf Post-its verewigen, damit man sie umsetzt.

*Düsseldorf.* Schlechte Gewohnheiten können Arbeitnehmer mit Klebezetteln ändern. „Das klingt erst einmal komisch. Es funktioniert aber“, sagt der Karriereberater Dirk Schmidt aus Düsseldorf. Berufstätige, die etwa mehr Sport machen wollen, sollten sich zunächst einen Leitsatz wie: „Ich gehe einmal pro Woche joggen“ überlegen. Diesen Leitsatz sollten sie auf Klebezettel schreiben, die sie überall in der Wohnung verteilen. „Am besten klebt man die Zettel auch noch ins Auto“, so



Klebezettel können an wichtige Erledigungen erinnern - oder auch helfen, schlechte Gewohnheiten loszuwerden

Foto: picture alliance / Bildagentur-o/Bildagentur-online

Schmidt. Durch die ständige Konfrontation mit dem Vorsatz, würden Berufstätige die neue Gewohnheit viel schneller verinnerlichen.

Wichtig sei dabei, die Klebezettel in der Farbe zu wählen, die auch die Lieblingskleidung hat, so Schmidt. Wer also am liebsten einen blauen Blazer trägt, sollte sich für blaue Klebezettel entscheiden. Die Idee sei, dass der Berufstätige in Zukunft, jedes Mal, wenn er seinen blauen Blazer anzieht, die Querverbindung macht und vor seinem geistigen Auge den blauen Klebezettel mit dem neuen Vorsatz sieht. Die Chance, dass jemand durch diese Taktik tatsächlich am Ende einmal die Woche joggen geht, sei ausgesprochen hoch.

+++Fenster-Kunst aus Post-Its+++

(dpa/tmn)