

Mein Plan fürs Händewaschen



Aller Anfang ist schwer – und jetzt anzufangen, mehrmals täglich die Hände mit Seife zu waschen, ist nicht leicht. Aber wir wissen aus der Forschung: Wenn wir gute Pläne machen, fällt es leichter, unser Verhalten zu verändern.

Darum überlegen Sie sich: Zu welchen Gelegenheiten sollten und können Sie sich die Hände mindestens 30 Sekunden lang mit Seife gründlich waschen?

Schreiben Sie sich drei solcher Gelegenheiten unten auf!

Immer wenn ich... -----

...dann wasche ich meine Hände mindestens 30 Sekunden lang mit Seife.

Beispiel: Immer wenn ich von draußen in die Wohnung komme, dann wasche ich meine Hände 30 Sekunden lang mit Seife.

Immer wenn ich... -----

...dann wasche ich meine Hände mindestens 30 Sekunden lang mit Seife.

Beispiel: Immer wenn ich auf Arbeit eine Türklinke angefasst habe, ...

Immer wenn ich... -----

...dann wasche ich meine Hände mindestens 30 Sekunden lang mit Seife.

Der Clou:

Stellen Sie sich jetzt ganz genau vor, wie Sie bei jeder Gelegenheit, die Sie oben angegeben haben, Ihre Hände waschen – wie ein kleiner Film.

Wie funktioniert das?

Durch das bildliche Vorstellen werden sogenannte kognitive Verknüpfungen zwischen der Gelegenheit und Ihrem Plan erstellt. Das führt dazu, dass Sie sich in der jeweiligen Situation eher an Ihren Plan erinnern. Deshalb: Je realistischer und konkreter Ihr Plan aussieht, desto eher funktioniert er!

Viel Erfolg – und bleiben Sie gesund!