

Verhaltensänderung

geschieht in fünf Schritten

1. ABSICHTSLOSIGKEIT

"Ich möchte nichts ändern."

2. ABSICHTSBILDUNG

"Vielleicht sollte ich etwas ändern."

3. VORBEREITUNG

"Wie gehe ich es an?"

4. HANDLUNG

"Jetzt mache ich es anders."

5. AUFRECHTERHALTUNG

"Umstellung geschafft, dranbleiben!"