LANGFRISTIG STABIL: DIE DREI-EBENEN-STRATEGIE

Dranbleiben ist kein einmaliger Akt, sondern ein System aus drei Ebenen, die sich gegenseitig stützen.

Ebene 1: die Mikroebene – dein tägliches Verhalten

Lässt du einen Tag aus, ist das kein Problem.
Lässt du eine Woche aus, merkst du es - und kehrst zurück.

Genau das ist der Unterschied zum Vorsatz: Ein Vorsatz, den du brichst, ist gescheitert.
Eine Gewohnheit, die du einen Tag aus-setzt, ist unter-brochen - nicht beendet

Ebene 2: die Mesoebene – dein wöchentlicher Rhythmus

1. Was hat diese Woche funktioniert?
2. Was nicht?
3. Was ändere ich nächste Woche?

Das adaptive Vorgehen des LSP lebt von dieser regelmäßigen Justierung: Du folgst keinem starren Plan, du passt ihn an deine Realität an.

Besonders wirksam wird das im Austausch mit einer Kollegin oder einem Kollegen. gerade fachfremd ist die Hürde niedriger, auch misslungene Situationen offen anzusprechen

Ebene 3: die Makroebene – dein Halb-jahrescheck

1. Was hat sich verändert?
2. Wie arbeitest du effizienter?
3. Wo bist du in alte Muster zurückgefallen?
4. Was ist dein Ziel für die nächsten Monate?

Dieser Check verbindet das Dranbleiben mit der Zielorientierung des LSP. Ohne klares Ziel driftet auch die beste Gewohnheit ins Leere.

Der Halbjahrescheck gibt dir die Gelegen-heit, deine Richtung zu prüfen - und bewusst zu ent-scheiden, ob du weitermachst, an-passt oder eine Ge-wohnheit beendest, weil sie ihren Zweck erfüllt hat.

Die drei Ebenen wirken zusammen:

- **Täglich handeln**
- **Wöchentlich reflektieren**
- **Halbjährlich ausrichten**
- **Langfristig wachsen**