

Materialblatt 1240

Stichworte:

Riten

Sucht

Wie Routinen und Rituale unser Verhalten prägen¹

Routinen und Rituale sind für unser Gehirn ein effektives Zeitmanagement.

Aber nicht alle Gewohnheiten sind nützlich. Wie wir schlechte Angewohnheiten

loswerden und unser Verhalten zum Positiven verändern können.

https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/gewohnheit-aendern-definition-psychologie-rituale-routine-selbstoptimierung-100.html?utm_source=pocket_collection_story

¹ https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/gewohnheit-aendern-definition-psychologie-rituale-routine-selbstoptimierung-100.html?utm_source=pocket_collection_story