

Ich möchte mir eine schlechte Angewohnheit abgewöhnen, aber ich mache immer wieder den gleichen Fehler. Wie schaffe ich das nur?  
 – ein entmutigtes Mädchen aus Derby

## Liebes Mädchen,

es ist *schwer*, sich eine schlechte Gewohnheit abzugewöhnen. Aber selbst wenn es immer wieder nicht klappt, lohnt es sich, dass du es weiterhin versuchst! Jeder Mensch versucht mal etwas, scheitert und versucht es dann erneut. Sei geduldig mit dir selbst! Elder Dieter F. Uchtdorf hat gesagt. „Unser Schicksal hängt nicht davon ab, wie oft wir hinfallen, sondern wie oft wir uns wieder aufrichten, den Staub abschütteln und vorwärtsgehen.“<sup>1</sup>

Versuche es weiterhin!

Die Redaktion der Zeitschrift  
*Unser Freund*

## 5 Tipps: So kannst du schlechte Angewohnheiten besser loswerden

- 1. Ersetze eine schlechte Gewohnheit durch eine gute.** Plane im Voraus, was du tun willst, wenn du versucht bist, in die schlechte Angewohnheit zurückzufallen. Das kann etwas Kleines, Einfaches sein!
- 2. Lies im Buch Mormon.** „Möchten Sie eine schlechte Gewohnheit loswerden?“, fragte Präsident Russell M. Nelson einmal. „Lesen Sie das Buch Mormon! Es wird Sie dem Herrn Jesus Christus und seiner liebevollen Macht näher bringen.“<sup>2</sup>
- 3. Bitte um Hilfe.** Sprich mit deinen Freunden und deiner Familie über deine Ziele. Bitte sie um Unterstützung.
- 4. Umgib dich mit kleinen Botschaften der Hoffnung.** Such dir eine Aussage oder eine Schriftstelle heraus, die dich motiviert. Hänge sie irgendwo auf, wo du sie jeden Tag sehen kannst.
- 5. Verlasse dich auf den Vater im Himmel und auf Jesus Christus.** Das ist der wichtigste Tipp! Mit ihrer Hilfe kannst du jede schlechte Angewohnheit überwinden. Bete jeden Tag um ihre Hilfe!

1. Sie können sich wieder aufrichten!“, *Liahona*, November 2013, Seite 56  
 2. Ein Zeugnis vom Buch Mormon“, *Liahona*, Januar 2000, Seite 85