



# LEICHTIGKEITSANKER

*Kleine Dinge. Große Wirkung.*

Leichtigkeitsanker sind kleine Dinge, die dein System freundlich beeinflussen.

*Kleine Anker.  
Mehr Leichtigkeit.  
Jeden Tag.*



## MÖGLICHE ANKER:



Musik



ein Bild



ein Geruch



ein warmer Tee



ein kurzer Satz



ein kleiner Spaziergang



ein Lieblingsplatz



ein leichtes Lächeln



### WICHTIG:

Der Anker muss nicht spektakulär sein. Er muss nur **zuverlässig** ein kleines bisschen **guttun**.



### MINI-FRAGE:

„Was macht diesen Moment um ein Prozent leichter?“

