



MINI-GEWOHNHEITEN LEICHTER MACHEN











Klein starten. Sichtbar machen. Anbleiben.

Eine gute Gewohnheit scheitert selten daran, dass du zu schwach bist. Viel häufiger ist sie einfach zu groß, zu unsichtbar oder zu schwer startbar.

Mach sie kleiner. Sichtbarer. Leichter.

Kleine Schritte sind nicht kleinlich. Sie sind schlau.

NUTZE DIESE 10 HEBEL:

<p>1 SICHTBAR MACHEN</p>  <p>Lege einen Hinweis dorthin, wo du ihn sehen kannst.</p>	<p>2 KLEIN STARTEN</p>  <p>Die Gewohnheit muss in weniger als zwei Minuten beginnen können.</p>	<p>3 UMGEBUNG VORBEREITEN</p>  <p>Mach das erwünschte Verhalten leichter und das unerwünschte schwerer.</p>	<p>4 AN ETWAS KOPPELN</p>  <p>Nach „X“ mache ich „Y“. Beispiel: Nach jedem Meeting atme ich einmal bewusst aus.</p>	<p>5 ABHAKEN</p>  <p>Markiere sichtbar, wenn du es gemacht hast.</p>
<p>6 BELOHNEN</p>  <p>Nimm den kleinen Erfolg bewusst wahr.</p>	<p>7 REIBUNG REDUZIEREN</p>  <p>Entferne Hindernisse, bevor du starten musst.</p>	<p>8 NICHT PERFEKT SEIN</p>  <p>Ein kleiner, unperfekter Durchlauf zählt.</p>	<p>9 ÖFFENTLICH MACHEN</p>  <p>Sag einer Person, was du übst – wenn das hilfreich ist.</p>	<p>10 KLEINE ERFOLGE SAMMELN</p>  <p>Nicht die Riesenveränderung zählt. Die Wiederholung zählt.</p>

WARUM DAS HILFT:

- Gewohnheiten entstehen nicht nur durch Willenskraft. Sie entstehen durch Wiederholung in einer Umgebung, die das gewünschte Verhalten leichter macht.
- Wenn die Hürde klein ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du überhaupt anfängst. Und wenn du sichtbar abhaken kannst, bekommt dein Kopf ein kleines Erfolgssignal.
- Das ist besonders wichtig für Pausen, Feierabendrituale und Fokuszeiten. Diese Dinge sind wichtig, aber selten laut. Deshalb brauchen sie kleine Hinweise, feste Auslöser und einfache Startpunkte.
- Du musst nicht dein Leben neu programmieren. Du machst nur eine hilfreiche Handlung so leicht, dass sie öfter passieren kann.**

MERKSATZ:
Eine gute Gewohnheit wird leichter, wenn sie klein, sichtbar und sofort startbar ist.

WÄHLE ZUERST EINE MINI-GEWOHNHEIT:

Meine Mini-Gewohnheit ist:



BEISPIELE FÜR MINI-GEWOHNHEITEN:

- ✓ nach jedem Meeting kurz ausatmen
- ✓ morgens eine große Kugel notieren
- ✓ nach Feierabend den Laptop bewusst schließen
- ✓ eine Pause ohne Handy machen
- ✓ vor dem Schlafengehen einen Gedanken aufschreiben
- ✓ einmal am Tag den Stresseimer prüfen

FRAGE DICH:

Welcher Hebel macht meine Gewohnheit sofort leichter?



PASST BESONDERS GUT BEI:

 wenn du Aufgaben aufschiebst	 wenn du keine Motivation hast	 wenn du eine Pause brauchst
 nach Feierabend	 vor dem Schlafengehen	 wenn du bessere Routinen aufbauen möchtest