



ROUTINEN ENTWICKLEN LEICHTGEMACHT

Alles, was du brauchst, um erfolgreich
Gewohnheiten zu ändern

- ✓ Habit-Tracker-Vorlage
- ✓ inkl. Cheat Sheet
- ✓ Habit Scorecard

GESETZ NO. 1	MACH ES SICHTBAR
1.1	Fülle die Habit Scorecard aus. Notiere deine aktuellen Gewohnheiten, um du dir dieser <i>bewusst</i> zu werden.
1.2	Formuliere folgende Absichtserklärung: Ich werde [VERHALTEN] + [ZEIT] + [ORT]
1.3	Verwende Habit Stacking : Nach [AKTUELLE GEWOHNHEIT] werde ich [NEUE GEWOHNHEIT]
1.4	Gestalte aktiv deine Umgebung. Platziere Hinweise , um neue Gewohnheiten sichtbar zu machen.

GESETZ NO. 2	MACH ES ATTRAKTIV
2.1	Nutze Temptation Bundling! Verbinde eine Handlung, die du tun möchtest mit einer Handlung, die du tun musst .
2.2	Umgib dich mit Menschen bzw. einer Kultur, in der das gewünschte Verhalten die Norm ist.
2.3	Erfinde ein Motivationsritual ! Tue etwas, das dir Spaß macht, unmittelbar <i>vor</i> einer schwierigen Aufgabe.

CHEAT

Sheet



GESETZ NO. 3	MACH ES EINFACH
3.1	Reduziere den Widerstand . Verringere die Anzahl der Schritte zwischen dir und der gewünschten Gewohnheit.
3.2	Bereite deine Umgebung so vor, dass zukünftige Aktionen leichter fallen.
3.3	Vereinfache die kleinen Entscheidungen, die eine überragende Wirkung haben.
3.4	Nutze die Zwei-Minuten-Regel . Deine neue Gewohnheit sollte zwei Minuten oder weniger dauern.
3.5	Automatisiere deine Gewohnheiten. Investiere dazu ggf. in Technik oder andere Gadgets.

GESETZ NO. 4	MACH ES BEFRIEDIGEND
4.1	Gönn dir <i>sofort</i> eine Belohnung , wenn du die neue Gewohnheit abgeschlossen hast.
4.2	Mache das Nichtstun zum Vergnügen.
4.3	Verwende einen Gewohnheits-Tracker . Und unterbrich niemals die Kette!
4.4	Falls doch: Niemals zweimal verpassen! Wenn du eine Gewohnheit vergisst, am nächsten Tag weitermachen.

CHEAT

Sheet



UMKEHRUNG VON GESETZ NO. 1	MACH ES UNSICHTBAR
1.5	Entferne alle Hinweise auf schlechte Gewohnheiten aus deiner Umgebung.

UMKEHRUNG VON GESETZ NO. 2	MACH ES UNATTRAKTIV
2.4	Arbeite an deinem Mindset : Welche Vorteile hat es, schlechte Gewohnheiten zu vermeiden?

UMKEHRUNG VON GESETZ NO. 3	MACH ES SCHWIERIG
3.6	Erhöhe den Widerstand bzw. die Anzahl der Schritte zwischen dir und deiner schlechten Gewohnheit.
3.7	Verwende Technik, die dich verpflichtet (Stichwort: Commitment) Beschränke deine zukünftigen Entscheidungen auf diejenigen, die dir nutzen.

UMKEHRUNG VON GESETZ NO. 4	MACH ES UNBEFRIEDIGEND
4.1	Suche dir einen Partner . Bitte diese Person dein Verhalten zu beobachten.
4.2	Unterschreibe eine Vertrag . Wenn du ihn brichst, sind die Folgen öffentlich und schmerzhaft.

CHEAT

Sheet



