

## Gewohnheiten ändern!

Mit winzigen, aber konsequenten Schritten kannst du erstaunliche Veränderungen erreichen. Einige lebensverändernde Strategien habe ich dir aus dem Buch von James Clear zusammengefasst, die dir helfen können, deine Gewohnheiten zu meistern und deine Ziele zu erreichen.

- 1) **Mache es offensichtlich:** Deine Umgebung hat großen Einfluss auf dein Verhalten, daher solltest du sie so gestalten, dass die guten Gewohnheiten, offensichtlich und leicht zu machen sind. Zum Beispiel, wenn du mit dem Joggen beginnen möchtest, lege dir deine Laufschuhe am Abend zuvor neben das Bett.
- 2) **Mache es attraktiv:** Verbinde eine Gewohnheit, die du entwickeln möchtest, mit etwas, das du gerne tust, um sie attraktiver zu machen. Diese Technik wird als "Gewohnheitsstapel" bezeichnet. Wenn du zum Beispiel die Gewohnheit entwickeln möchtest, mehr Bücher zu lesen, könntest du dies mit deinem morgendlichen Kaffee verbinden.
- 3) **Mache es einfach:** Je einfacher eine Gewohnheit ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass du sie aufbaust. Entferne so viele Hindernisse wie möglich, die dich davon abhalten könnten, die Gewohnheit auszuüben. Wenn du zum Beispiel mehr Wasser trinken möchtest, stelle eine Wasserflasche an einen Ort, den du oft siehst.
- 4) **Mache es befriedigend:** Eine sofortige Belohnung macht eine Gewohnheit befriedigend und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du sie wiederholst. Wenn du zum Beispiel nach dem Training immer einen leckeren Smoothie trinkst, kann das eine Belohnung sein, die dich motiviert, weiterhin regelmäßig zu trainieren.
- 5) **Verfolge deine Gewohnheiten:** Das Führen eines Gewohnheits-Trackers kann dir dabei helfen, deine Fortschritte zu visualisieren und dich motiviert zu halten. Es kann so einfach sein wie das Ankreuzen eines Kalendertages, an dem du eine bestimmte Gewohnheit erfolgreich ausgeübt hast.

