

# Gewohnheits-Spickzettel

## So schafft man eine gute Gewohnheit

<b>Das erste Gesetz</b>	<b>Sie muss offensichtlich sein.</b>
1.1	Füllen Sie die Gewohnheits-Scorecard aus. Notieren Sie sich Ihre aktuellen Gewohnheiten, damit Sie diese richtig erkennen.
1.2	Formulieren Sie Realisierungsintentionen: »Ich werde um (Zeit) in (Ort) (Verhalten).«
1.3	Koppeln Sie Gewohnheiten aneinander: »Nach (aktuelle Gewohnheit) werde ich (neue Gewohnheit).«
1.4	Gestalten Sie Ihr Umfeld so, dass die Auslösereize für gute Gewohnheiten offensichtlich und deutlich sichtbar sind.
<b>Das zweite Gesetz</b>	<b>Sie muss attraktiv sein.</b>
2.1	Setzen Sie auf Bedürfniskombinationen. Verbinden Sie etwas, das Sie tun <i>möchten</i> , mit etwas, das Sie tun <i>müssen</i> .
2.2	Schließen Sie sich einer Kultur an, in der Ihr angestrebtes Verhalten normal ist.
2.3	Schaffen Sie ein Motivationsritual. Tun Sie unmittelbar vor einer schwierigen Gewohnheit etwas, das Ihnen Freude bereitet.
<b>Das dritte Gesetz</b>	<b>Sie muss einfach sein.</b>
3.1	Reduzieren Sie den Aufwand. Verringern Sie die Anzahl der Schritte, die Sie für die guten Gewohnheiten erledigen müssen.
3.2	Bereiten Sie Ihr Umfeld richtig vor. Sorgen Sie dafür, dass künftige Handlungen einfacher werden.
3.3	Achten Sie auf die entscheidenden Momente. Optimieren Sie die kleinen Entscheidungen, die übergroße Wirkung zeigen.
3.4	Wenden Sie die Zwei-Minuten-Regel an. Reduzieren Sie Ihre Gewohnheiten immer weiter, bis sie höchstens zwei Minuten in Anspruch nehmen.
3.5	Automatisieren Sie Ihre Gewohnheiten. Investieren Sie in Technik und einmalige Anschaffungen, die Ihr künftiges Verhalten steuern.
<b>Das vierte Gesetz</b>	<b>Sie muss befriedigend sein.</b>
4.1	Setzen Sie Verstärker ein. Gönnen Sie sich eine unmittelbare Belohnung, wenn Sie Ihre Gewohnheit abgeschlossen haben.
4.2	Machen Sie das »Nichtstun« angenehm. Sorgen Sie dafür, dass Sie einen Vorteil darin sehen, wenn Sie eine schlechte Gewohnheit vermeiden.
4.3	Verwenden Sie einen Gewohnheitstracker. Halten Sie die Serie Ihrer Gewohnheiten nach und lassen Sie diese nicht »abreißen«.
4.4	Setzen Sie niemals zweimal hintereinander aus. Wenn Sie eine Gewohnheit vergessen, sorgen Sie dafür, dass Sie sofort wieder in die Spur kommen.

## So stellt man eine schlechte Gewohnheit ab

<b>Umkehrung des ersten Gesetzes</b>	<b>Sie muss unsichtbar sein.</b>
1.5	Schützen Sie sich vor Auslösern. Entfernen Sie Auslösereize für Ihre schlechten Gewohnheiten aus Ihrem Umfeld.
<b>Umkehrung des zweiten Gesetzes</b>	<b>Sie muss unattraktiv sein.</b>
2.4	Verändern Sie Ihre Einstellung. Betonen Sie, welche Vorteile es hat, wenn Sie Ihre schlechten Gewohnheiten meiden.
<b>Umkehrung des dritten Gesetzes</b>	<b>Sie muss schwierig sein.</b>
3.6	Erhöhen Sie den Aufwand. Erhöhen Sie die Anzahl der Schritte, die Sie für die schlechten Gewohnheiten erledigen müssen.
3.7	Sorgen Sie für Selbstbindung. Beschränken Sie Ihre künftigen Entscheidungsmöglichkeiten auf solche, die Ihnen guttun.
<b>Umkehrung des vierten Gesetzes</b>	<b>Sie muss unbefriedigend sein.</b>
4.5	Suchen Sie sich einen Rechenschaftspartner. Bitten Sie jemanden, auf Ihr Verhalten zu achten.
4.6	Erstellen Sie einen Gewohnheitsvertrag. Sorgen Sie dafür, dass schlechte Gewohnheiten publik werden und unangenehm sind.