



# Leseprobe

Miriam Junge

## **Kleine Schritte mit großer Wirkung**

Mit minimalen Veränderungen zu maximaler Zufriedenheit -  
Von headspace empfohlen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 30. März 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Eine Psychologin der App „Headspace“ spricht über falsche Ansprüche, einsame Männer – und kleine Gewohnheiten, die Krisen vorbeugen.**

Einzelne Bausteine machen in der Summe ein großes Ganzes. Mit diesem Grundprinzip erklärt die Psychologin Miriam Junge, wie wir durch kleinste Gewohnheitsänderungen – sogenannte micro habits – unsere persönlichen Möglichkeiten erweitern können. Ihr Ansatz: Wenn wir unser Bewusstsein ernster nehmen und achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen umgehen, dann können wir schlechte Angewohnheiten an uns selbst erkennen und auch ändern. Sie zeigt, wie man auch kleine Erfolge wertzuschätzen lernt und positive Angewohnheiten verstärkt. Miriam Junge vermittelt methodisches Wissen und gibt praktische Übungen an die Hand, um Gewohnheiten zu ändern und selbstgesteckte Ziele zu erreichen.

»Miriam Junge motiviert, weil es die kleinen Schritte sind, mit denen wir Großes erreichen können. Ein Buch das Mut macht, schlechte Gewohnheiten endlich abzulegen.«

Stefanie Stahl, Psychologin und Autorin von *Das Kind in dir muss Heimat finden*

Miriam Junge  
Kleine Schritte mit großer Wirkung

Miriam Junge

# **Kleine Schritte mit großer Wirkung**

**Mit minimalen Veränderungen  
zu maximaler Zufriedenheit**

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Redaktion: Judith Mark

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34750-6

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung</b>                                                                      | <b>9</b>  |
| <br>                                                                                   |           |
| <b>Kapitel 1:</b>                                                                      |           |
| <b>Wie kleine Gewohnheiten große Veränderungen bewirken</b>                            | <b>13</b> |
| Die Sache mit dem Handy neben dem Bett                                                 | 13        |
| Micro Habits – warum Kleinvieh auch Mist macht                                         | 17        |
| <br>                                                                                   |           |
| <b>Kapitel 2:</b>                                                                      |           |
| <b>Gewohnheiten – wieso sie Fluch und Segen sind</b>                                   | <b>23</b> |
| Vor- und Nachteile von Gewohnheiten                                                    | 24        |
| Yes you can: Warum wir Gewohnheiten ändern können und sollten                          | 29        |
| Spreu und Weizen: gute und schlechte Gewohnheiten                                      | 33        |
| Welche Auswirkungen haben Gewohnheiten auf die<br>Persönlichkeit?                      | 36        |
| <br>                                                                                   |           |
| <b>Kapitel 3:</b>                                                                      |           |
| <b>Der erste Schritt zu besseren Gewohnheiten –<br/>Ursachen und Auslöser erkennen</b> | <b>41</b> |
| Der Mensch als Gewohnheitstier: Woher kommen Gewohnheiten?                             | 42        |
| Glaubenssätze: Was uns früher schützte, schränkt uns heute ein                         | 44        |
| Achtsamkeit im Alltag: Wie du es schaffst, Glaubenssätze<br>regelmäßig zu überprüfen   | 50        |

## **Kapitel 4:**

### **Der zweite Schritt zu besseren Gewohnheiten – ein System entwickeln**

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                          | <b>57</b> |
| Von der Motivation zum Plan: Was du wirklich willst und was dich hindert | <b>58</b> |
| Warum Ziele allein kontraproduktiv sind                                  | <b>61</b> |
| Worte, Worte, Worte: Ziele wollen gut formuliert sein                    | <b>65</b> |
| Von der Achtsamkeit zur Fokussierung                                     | <b>69</b> |
| Aller Anfang ... : neue Verhaltensweisen zur Gewohnheit machen           | <b>72</b> |

## **Kapitel 5:**

### **Der dritte Schritt zu besseren Gewohnheiten – Wiederholen und Verstärken**

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
|                                                               | <b>81</b>  |
| Die Macht der Wiederholung                                    | <b>82</b>  |
| So lernt unser Gehirn                                         | <b>86</b>  |
| Selbstdisziplin vs. Rückschläge: Geschichten vom Schweinehund | <b>89</b>  |
| Tipps und Tricks gegen Ablenkungen                            | <b>91</b>  |
| Neue Gewohnheiten brauchen etwas Zeit: Wann sind wir da?      | <b>100</b> |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Kapitel 6:</b>                                                                      |            |
| <b>Der vierte Schritt zu besseren Gewohnheiten –</b>                                   |            |
| <b>Belohnung</b>                                                                       | <b>111</b> |
| Ein Löffelchen voll Zucker: Wie das Gehirn belohnt                                     | 112        |
| Motivation oder: Die Geschichte von Guppys und Ratten                                  | 116        |
| Von Disziplin bis Kontrolle: Wie es gelingt, dranzubleiben                             | 124        |
| Wie du dich belohnst                                                                   | 132        |
| Nach dem Spiel ist vor dem Spiel: Wie du verhinderst,<br>in alte Muster zurückzufallen | 138        |
| <b>Kapitel 7:</b>                                                                      |            |
| <b>Am Ziel</b>                                                                         | <b>153</b> |
| »Psychoedukation« oder: Was du über deine Gesundheit<br>wissen solltest                | 154        |
| Wer schläft, ist klar im Vorteil                                                       | 157        |
| Be smart, exercise your heart – Bewegung macht zufrieden                               | 163        |
| Iss dich glücklich                                                                     | 169        |
| Was Stress mit dir macht vs. was du mit Stress machst                                  | 176        |
| <b>Fazit: Mach es wie Beppo!</b>                                                       | <b>189</b> |
| Verwendete Literatur                                                                   | 193        |
| Anmerkungen                                                                            | 204        |



## Einleitung

Eine Schwalbe allein macht noch keinen Sommer. Natürlich nicht. Aber viele einzelne Schwalben zusammen ergeben einen Schwarm. Fragst du einen Landwirt, wird er sagen: »Kleinvieh macht auch Mist.« Recht hat er!

Dieses Grundprinzip lässt sich auch auf unser Verhalten anwenden. Wir können uns viele kleine Verhaltensänderungen – sogenannte *Micro Habits* – zunutze machen, um unsere persönlichen Möglichkeiten zu erweitern. Dazu gehört auch, schlechte Gewohnheiten zu erkennen und abzulegen. Übertragen auf unseren Alltag heißt das, dass wir mit kleinen Schritten große Ziele leichter erreichen.

Ich bin Miriam Junge, psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Coach in Berlin. Ich höre täglich in meiner Praxis, in meinem Freundeskreis und in meiner Familie Aussagen wie, »Irgendwie schaffe ich es nicht regelmäßig ...«, »Ich kann nicht aufhören ...«, »Ich bin unzufrieden, weil ...«, »Warum bekomme ich es nicht hin ...«. All diese Sätze und die damit verbundenen Gewohnheiten halten uns langfristig davon ab, zufrieden mit uns zu sein.

Redewendungen, wie z. B. »Der Weg ist das Ziel« oder »Rom wurde nicht an einem Tag erbaut«, kennst du sicher – aber ist dir

auch bewusst, was sie im Alltag für dich bedeuten und setzt du sie entsprechend um?

Wir können das Bewusstsein für kleine Schritte und Veränderungen entwickeln, um so schließlich unser gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Auf diese Weise lernen wir, zufriedener und gelassener zu werden.

Nehmen wir den Gipfel eines Dreitausenders. Es scheint zunächst unmöglich, diesen Berg zu bezwingen. Doch treten wir einen Schritt zurück, um die Situation zu analysieren, erkennen wir eine Struktur: einzelne Etappen, die sich wiederum aus verschiedenen Wegabschnitten zusammensetzen, die man mit einzelnen Schritten beschreiten kann. Die Summe aller Schritte bringt uns ans Ziel.

Was bedeutet das im Alltag? Wir haben oft ein Ideal von uns selbst vor Augen. Es ist schließlich hip, achtsam und umweltbewusst zu leben, keinen Alkohol zu trinken, Sport zu treiben und am Ende trotzdem oder gerade deswegen ausgeglichen und glücklich zu sein. Am besten alles auf einmal und jetzt sofort. Aber wie soll das gehen?

Das klingt schließlich nach anstrengender Selbstdisziplin und nach Arbeit. Doch man beginnt immer mit dem ersten Schritt, und der muss gar nicht so groß sein, wie wir denken.

Egal, wie die eigenen Ziele auch aussehen – in diesem Buch beginnen wir gemeinsam. Und zwar am Anfang. Mit dem ersten Schritt. Übrigens: Ein Buch zu schreiben erschien mir als große Herausforderung, als unerreichbares Ziel. Viele Seiten, die gefüllt werden wollten. Der Cursor blinkt, das digitale Weiß verhöhnt mich. Wie fange ich an? Die Herausforderung besteht zunächst darin, zu erkennen, was uns am Erreichen unserer Ziele und Wünsche

eigentlich hindert. Wir müssen lernen, ungute Verhaltensweisen und Denkmuster als solche zu erkennen und stattdessen positive Gewohnheiten zu stärken oder zu etablieren. Kurz: Wir lernen, welche kleinen Veränderungen im Alltag eine große Wirkung entwickeln können. Dafür schulen wir unser Bewusstsein und üben, auch kleine Erfolge wertzuschätzen. Wir dürfen uns nämlich auch zwischendurch – auf dem Weg ans große Ziel – ruhig mal auf die eigene Schulter klopfen, uns belohnen und stolz auf uns sein.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Selbstoptimierung und Effizienz großgeschrieben werden. Ständig stehen wir unter Leistungsdruck und sollen alles auf einmal und am besten schon gestern geleistet haben. Eine Vielzahl an Möglichkeiten zwingt uns, Entscheidungen zu treffen. Dabei verlieren wir oft unsere persönlichen Ziele aus den Augen. Wir rennen gewissermaßen mit Scheuklappen auf eine Ziellinie zu – auf die Beendigung des Projekts, die Abgabe der Hausarbeit oder eine Vertragsunterzeichnung. Dabei übersehen wir, dass schon die Etappen kleine Siege sind, die am Ende das Erreichen des übergeordneten Ziels erst ermöglichen. Dieses Ziel kann Glück, Zufriedenheit, die eigene Weiterentwicklung, den eigenen Erfolg bedeuten.

Doch was ist Erfolg? Ist es Geld auf dem Konto, sind es Klicks und Likes, sind es Anerkennung und Wertschätzung im Job oder Glück und Zufriedenheit in Beziehungen? Oder bedingt das eine am Ende gar das andere?

Der eigentliche, persönliche Erfolg ist oft nicht greifbar, nicht messbar, nicht sichtbar – Glück und Erfolg sind individuell. Erfolg ist, was wir daraus machen. Wenn wir nämlich zu unserem Ausgangspunkt zurückblicken, erkennen wir, wie weit wir mit vielen kleinen Schritten schon gekommen sind. Sie sind unsere Werkzeuge: kleine Schritte, kleine Entscheidungen, kleine Veränderungen.

In diesem Buch gebe ich dir praktische Übungen an die Hand, mit deren Hilfe du deine Gewohnheiten ändern und deine selbst gesteckten Ziele erreichen kannst. Du lernst, gute von weniger guten Verhaltensweisen zu unterscheiden sowie dich und deine noch so kleinen Erfolge wertzuschätzen. Die einfachen, alltags-tauglichen Aufgaben, die ich dir gebe, bieten dabei Orientierung und eine Struktur für mehr Effizienz. Ganz nebenbei gewinnst du mehr Zeit für dich selbst und damit mehr Lebensqualität. Wir üben auch, aus Rückschlägen zu lernen und durchzuhalten. Dafür ist es wichtig, den Wert simpelster Entscheidungen zu entdecken: Nehmen wir die Treppe oder den Aufzug? Was nutzt im Moment und was bringt uns auf Dauer weiter? Welche Veränderungen bringen uns in Einklang mit uns selbst, unseren Wünschen und Überzeugungen?

Wir beginnen mit den kleinen Hürden, die für jeden machbar sind. Und wenn nicht, darf man die Messlatte ruhig auch tiefer hängen. Mit kleinen Veränderungen und ein bisschen Übung kommt man schließlich rüber.

Am Ende können wir alle mehr erreichen, als wir uns selbst zutrauen!

# **Kapitel 1:**

## **Wie kleine Gewohnheiten große Veränderungen bewirken**

### **Die Sache mit dem Handy neben dem Bett**

Vor ungefähr zwei Jahren hatte ich mir fest vorgenommen, morgens nur meinen Handywecker aus- und nicht das Handy sofort wieder einzuschalten. So wollte ich verhindern, dass ich gleich nach dem Aufwachen neue Nachrichten lese.

Mir ist es wichtig, morgens selbstbestimmt und achtsam in den Tag zu starten, ohne gleich von Außenreizen überflutet zu werden. »Das kann ja nicht so schwer sein«, dachte ich mir. Aber ich habe mich regelmäßig dabei ertappt, dass ich dann doch – schlaftrunken und unbewusst – sofort das Handy eingeschaltet haben muss. Denn plötzlich erschienen neue E-Mails, Nachrichten und Erinnerungen auf meinem Handydisplay. Sobald mir bewusst wurde, dass ich ungewollt mit Informationen überflutet wurde, musste ich mich fast dazu zwingen, das Handy wieder wegzulegen. Ich konnte allerdings nicht mehr ändern, dass meine To-do-Liste mit unbeantworteten Nachrichten auf mich wartete. Die Achtsamkeit war dahin, und ich konnte nicht mehr so selbstbestimmt in den Tag starten, wie ich es mir eigentlich vorgenommen hatte. »Morgen dann wieder ...«, aber es kam immer mal wieder vor, dass ich einfach automatisch das Handy anschalte.

