

# James Clear

## Die 1% Methode

Minimale Veränderung

Maximale Wirkung

# Die Gewohnheitsschleife



Die vier Gesetze der Verhaltensänderung:

A Neue Gewohnheiten etablieren

1. Auslösereiz: **Die Gewohnheit muss offensichtlich sein**
2. Verlangen: **Die Gewohnheit muss attraktiv sein**
3. Reaktion: **Die Gewohnheit muss einfach sein**
4. Belohnung: **Die Gewohnheit muss befriedigend sein**

B schlechte Gewohnheiten loswerden

1. Auslösereiz: **Die Gewohnheit muss unsichtbar werden**
2. Verlangen: **Die Gewohnheit muss unattraktiv sein**
3. Reaktion: **Die Gewohnheit muss schwierig sein**
4. Belohnung: **Die Gewohnheit muss unbefriedigend sein**



# Realisierungsintentionen

## Verhalten ändern durch Kopplung

- Wenn Situation X (Zeit/Ort) eintritt, führe ich Reaktion Y aus  
Beispiel: Ich werde am Schreibtisch zuerst den Kalender öffnen
- Nach Handlung X mache ich Handlung Y  
Beispiel: Nachdem ich den Kalender geöffnet habe, werde ich meine ToDo Liste prüfen und die wichtigsten Themen in die ersten freien Blöcke eintragen
- Bestimme Ort und Zeitpunkt einer „veränderten“ Handlung  
Beispiel: Wenn ich eine Treppe sehe, gehe ich zu Fuß statt den Aufzug zu nehmen  
Beispiel: Wenn ich einen Termin mit mir selbst beginne (Blocker) stelle ich das Telefon auf stumm

Warum:

Auslöser für Handlungen bewusst machen.

Neue Gewohnheiten mit einer Zeit oder einem Ort verknüpfen

Durch Kopplung von Gewohnheiten neue Handlungen mit aktuellen Handlungen verknüpfen

Welche gewünschten  
Haltungen kann ich mit  
welchem Ort oder Zeitpunkt  
koppeln

# Vermeide Anreize oder Das Geheimnis der Selbstbeherrschung

Versuche Situationen und Kontexte zu vermeiden um Auslöseanreize für schlechte Gewohnheiten zu minimieren

Wie kann ich Auslöseanreize abbauen, verringern, verhindern?

- Gewohnheiten, die tief verankert sind bleiben trotz Selbstbeherrschung und Disziplin latent vorhanden  
Beispiel: der ehemalige Alkoholiker, der in Versuchung geführt wird
- Reizinduziertes Verlangen ist oft stärker als die Disziplin  
Beispiel: Fernsehen macht träge, also sieht man fern, weil es an Energie für andere Tätigkeiten fehlt  
Beispiel: zwanghaftes Verlangen nach der Zigarette, wenn sie vor einem liegt  
Beispiel: Newsletter mit attraktiven Headlines, lenken ab  
Beispiel: Das klingelnde Telefon, während man in einer zeitkritischen und wichtigen Aktivität steckt.

Warum:

Unsichtbar machen von Verhaltenstriggern, die schlechte Gewohnheiten induzieren  
„schlechte“ Gewohnheiten kann man nicht völlig vergessen  
Selbstbeherrschung hilft nur kurzfristig, nicht auf lange Sicht

# Der Einfluss des Umfelds

Der Ort, seine Gestaltung und der Zeitpunkt/Kontext beeinflussen das Verhalten

- Die Anordnung von Dingen beeinflusst das Verhalten  
Beispiel: Artikel in Augenhöhe werden bevorzugt gekauft.  
Beispiel: die Reihenfolge der Gerichte in der Kantine bestimmt die Wahl
- Das Umfeld kann ablenken  
Beispiel: übervoller Schreibtisch
- Jede Gewohnheit beginnt mit einem Auslöseanreiz  
Beispiel: Der Apfel auf dem Tisch, der Aschenbecher auf dem Tisch
- Über durchdachte Auslöseanreize kann man Verhalten ändern  
Beispiel: Wenn man mehr Wasser trinken möchte, jeden Morgen volle Wasserflaschen auf den Schreibtisch stellen
- Kontexte beeinflussen das Verhalten  
Beispiel: In einer geselligen Runde mit Freunden wird mehr Alkohol getrunken

Warum:

Eine kleine Änderung an dem was man sieht, kann das, was man tut, entscheidend wandeln

Das Gehirn ordnet unsere Gewohnheiten Orten und Kontexte zu

Es ist leichter neue Gewohnheiten in einem veränderten Umfeld aufzubauen

Wie kann ich mein Umfeld ändern, um schlechte Gewohnheiten zu erschweren?

Welche Gewohnheiten die in bestimmten Kontext gewollt sind (+) übe ich in anderen Kontexten aus, wo sie nicht gewollt sind oder Auslöseanreiz für ungewollte Handlungen (-) sind?

Beispiel: Allround Nutzung des Smart Phones

# Gute Gewohnheiten sollten attraktiv sein

Die Attraktivität von etwas kann Anreize auslösen

- Produkte, die attraktiv(er) erscheinen werden (wiederge-)gekauft  
Beispiel: Geschmacksverstärker in Lebensmitteln  
Beispiel: Werbeaufnahmen unter optimalen Lichtverhältnissen
- Belohnungen als Anreiz, Begehren erzeugt Handlung  
Beispiel: Videospiele
- Bedürfniskombinationen machen Gewohnheiten attraktiver  
Verknüpfe das was Du tun musst, mit dem was du tun möchtest  
Beispiel: Die Steckdose des Fernsehers wird an das Fitnessrad angeschlossen
- Kopplung mit Gewohnheiten  
Nach der (erforderlichen) Handlung die (gewünschte) Handlung  
Beispiel: Nachdem ich Arbeit X erledigt habe, werfe ich einen Blick auf den Newsletter

Warum:

Je attraktiver etwas ist, desto wahrscheinlicher wird es zur Gewohnheit

Die Erwartung einer Belohnung veranlasst uns zum Handeln, nicht die Belohnung selbst

Wie kann ich gewollte  
Gewohnheitsänderungen  
belohnen?

# Das soziale Umfeld beeinflusst Gewohnheiten

Das Verhalten der Gruppe hat oft Vorrang vor dem Verhalten des Einzelnen

- Gewohnheiten, die in der eigenen Kultur normal sind, gelten als attraktiv  
Beispiel: Kinder imitieren das Verhalten der Eltern  
Beispiel: Genderverhalten
- Zugehörigkeit ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen  
Beispiel: Menschen imitieren das Verhalten der Mehrheit bzw. der Mächtigen

Finde ich eine Gruppe, die mein Wunschverhalten etabliert hat und der ich mich anschließen kann?

Warum:

Wenn ein Verhalten uns Anerkennung, Respekt oder Lob der sozialen Gruppe bringt, finden wir es attraktiv



# Schlechte Gewohnheiten zu vermeiden, sollte attraktiv sein

Welche Vorteile hat es schlechte Gewohnheiten zu vermeiden

- Ermitteln der (unerfüllten) Grundbedürfnisse hinter der schlechten Gewohnheit stecken  
Beispiel: Anerkennung – Wissen durch Websurfen aufwerten  
Beispiel: Liebe - In Partnerportalen surfen  
Beispiel: Einen Moment Entspannung genießen - Rauchen
- Alternative zur Erfüllung der Grundbedürfnisse ermitteln  
Beispiel: Sport zur Entspannung
- Reframing der Gewohnheiten (dürfen statt müssen)  
Beispiel: ich darf etwas ungeliebtes tun statt ich muss etwas ungeliebtes tun  
Beispiel: ich bin nicht an den Rollstuhl gefesselt, er gibt mir die Freiheit mich zu bewegen  
Beispiel: Ich habe kein Lampenfieber, ich bekomme einen Adrenalinstoß, damit ich mich besser konzentrieren kann

Warum:

Gewohnheiten sind Lösungen für die Erfüllung von Grundbedürfnissen

Ursache für die Gewohnheit ist der erwartete Nutzen und damit ein positives Gefühl

Eine andere Bewertung der Gewohnheit hilft sie unattraktiv zu machen

Die Vorteile des Verzichts auf eine schlechte Gewohnheit können über die Attraktivität wirken

Welche Vorteile bringt der Verzicht auf schlechte Gewohnheiten?

Was will ich mit der Gewohnheit erreichen, wie kann ich es anderweitig erreichen?

Quelle:

James Clear: Die 1 % Methode  
minimale Veränderung - maximale Wirkung

# Gute Gewohnheiten brauchen Ausdauer

Gute Gewohnheiten kann man lernen

- Die Häufigkeit der Gewohnheit ist wichtiger als der Zeitraum/die Dauer  
Beispiel: 40 mal einen Handgriff in 5 Tagen ist wichtiger als 5 \*den Handgriff alle 8 Tage
- Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg, nicht die Perfektion  
Beispiel: Nur wer viel fotografiert, wird ein guter Fotograf
- Handeln statt Beschäftigung mit der Sache  
Beispiel: Anstelle viele Bücher über Diäten zu lesen, eine Diät konkret beginnen
- Wenn die Vorbereitung nur dazu dient das Handeln aufzuschieben, das Verhalten ändern. Erste Schritte aktiv machen statt Planen  
Beispiel: Nachdem ich Arbeit X erledigt habe, werfe ich einen Blick auf den Newsletter
- Übung führt zu „automatisierten“ Gewohnheiten  
Beispiel: Klavierspielen

Warum:

Gewohnheiten entstehen, wenn ein Verhalten durch Wiederholung immer automatischer wird  
Einfach „Machen“ statt abwarten bringt Erfolgserlebnisse

Wie kann ich regelmäßige Übung leicht machen?  
Wo/wann kann ich sie am besten einplanen?

# Gewohnheiten müssen einfach sein

## Das Gesetz der geringsten Anstrengung

- Energie ist kostbar und das Gehirn ist darauf programmiert Energie zu sparen  
Beispiel: Die Beschäftigung mit dem Smart Phone, das Lesen von E-Mail, das Surfen sowie Fernsehen benötigen pro Zeiteinheit wenig Energie
- Nicht die Gewohnheit wünschen wir sondern das Ergebnis  
Beispiel: das geringere Gewicht ist der Wunsch, nicht die Diäten durchzuführen i
- Wenn du gute Gewohnheiten bequem gestaltest, steigt die Wahrscheinlichkeit sie beizubehalten  
Beispiel: Ein Fitnessstudie auf der Strecke zur Arbeit auszuwählen
- Mehr Fokus auf wichtiges durch Wegräumen des Unwichtigen  
Beispiel: Aufräumen des Schreibtisches
- Reibungspunkte aus dem Leben entfernen  
Beispiel: E-Mail statt Brief, pdf ablegen statt Ausgedrucktes abzuheften
- Vorbereitung, Ordnung, Struktur sind ein Weg zur Einfachheit  
Beispiel: der Wochenplan am Ende der Vorwoche, die bereitgelegten Sportsachen

Warum:

Das menschliche Verhalten folgt dem Gesetz der geringsten Anstrengung  
Motivation ist der Schlüssel zur Veränderung von Gewohnheiten

Wie kann ich eine Welt gestalten, in der es einfach ist das Richtige zu tun

Wie mache ich es mir leicht, die gute Gewohnheit einzuführen?

Welche Hindernisse/übermäßiger Aufwand behindern das Durchführen guter Gewohnheiten.

Wie kann ich die Durchführung meiner schlechten Gewohnheiten schwieriger machen?

# Die Zwei-Minuten-Regel

Wenn man eine neue Gewohnheit anfängt, sollte sie nicht mehr als zwei Minuten in Anspruch nehmen

- Gewohnheiten sind wie eine Autobahnauffahrt  
Beispiel: Man will „nur ganz kurz“ etwas auf dem SmartPhone nachschauen und hat im Handumdrehen 20 min. am Handy verbracht
- Gewohnheiten sind automatische Entscheidungen  
Beispiel: Viele Tagesroutinen (Aufstehen, Zähneputzen, Waschen)
- Jeden Tag gibt es eine Handvoll Momente, die ein übergroße Wirkung entfalten  
Beispiel: Nehme ich das Fahrrad oder das Auto?
- Kleine Ziele (Einstiegsgewohnheit) sind leichter umzusetzen als große Ziele → Auftaktritual  
Beispiel: Eine Seite lesen ist besser als 20 min. lesen

Warum:

Das „Aufraffen“ zu einer neuen Gewohnheit ist der Schlüssel zum Erfolg. Das Etablieren folgt. Fast jedes große Ziel kann auf ein zweiminütiges Einstiegsverhalten reduziert werden  
Wenn die Grundlage da ist, kann man die Gewohnheit verbessern

Wie kann ich den Einstieg in eine neue Gewohnheit zu kurz und einfach wie möglich halten?

# Steuerung der Gewohnheiten

Automatisierung und Selbstbindung helfen Gewohnheiten zu steuern

- Nutze Technologie als Unterstützung  
Beispiel: Dämmerungsensor + Zeitschaltuhr für die Außenbeleuchtung  
Beispiel: Dauerauftrag für Sparraten
- Nutze Technologie um schlechtes Verhalten zu unterbinden  
Beispiel: Den Router zur Schlafenszeit per Zeitschaltuhr ausstellen  
Beispiel: Sperren von Internetseiten, die man nicht besuchen will  
Beispiel: Automatische E-Mail Filter
- Selbstbindung ist sinnvoll. Gute Absichten nutzen bevor man der Versuchung zum Opfer fällt  
Beispiel: Den Teller nur halb füllen (lassen)
- Der Verzicht auf eine gute Gewohnheit sollte aufwändiger sein, als die Durchführung  
Beispiel: Zum Fitnessstudio anmelden und im Voraus bezahlen

Warum:

Entscheidungen, die in der Gegenwart getroffen werden, steuern zukünftige Handlungen

Richtiges Verhalten lässt sich zuverlässig garantieren, wenn die Gewohnheiten automatisiert werden

Wie kann ich mit Automatismen schlechte Gewohnheiten erschweren?

# Was sofort belohnt wird, wird wiederholt, was sofort bestraft wird, wird vermieden

Wir wiederholen ein Verhalten eher, wenn wir Befriedigung erfahren

- Schaffe kurzfristige psychologische Belohnungseffekte z.B. durch Gewohnheitstracker, jeder Messwert ist ein Beweis für den Erfolg  
Beispiel: Strich- oder Streichlisten, Abhaken auf Listen, Aufzeichnung der Tageserfolge
- Sichtbare Zwischenergebnisse legen den Fokus auf den Prozess und nicht das Ergebnis  
Beispiel: Den Teller nur halb füllen (lassen)
- Versuchen Sie das Tracking weitestgehend zu automatisieren  
Beispiel: Schrittzähler in der Armbanduhr
- Aussetzen zulassen aber: Einmal aussetzen ist ein Versehen oder notwendig, ein zweites Mal aussetzen ist der Beginn eine neuen Gewohnheit  
Beispiel: Verzicht auf Sport wegen einer kurzen Geschäftsreise

Warum:

Unsere Gesellschaft belohnt oder bestraft erst mit Verzögerung (delayed return)

Wer auf Befriedigung warten kann, erzielt oft bessere Ergebnisse

Offensichtliche, attraktive und einfache Gewohnheiten erhöhen die Wahrscheinlichkeit des ersten Ausführens, befriedigende Gewohnheiten die der Wiederholung

Wie kann ich mich *schnell* belohnen?

# Suchen Sie *Vertragspartner*, „Vertragsstrafen“ vermeiden

Wenn uns eine psychologische Strafe oder eine finanzielle „Strafe“ droht sind wir konsequenter

Wer kann mein Sparringspartner bei der Umsetzung werden?

- Handlungen oder unterlassene Handlungen mit unmittelbaren Folgen ändern das Verhalten  
Beispiel: Mahngebühren bei verspäteter Zahlung  
Beispiel: auf die heiße Herdplatte fassen
- Versprechen, die man öffentlich macht erhöhen die Verbindlichkeit  
Beispiel: Jedem Erzählen, dass man mit dem Rauchen aufhört
- Versuchen Sie das Tracking weitestgehend zu automatisieren  
Beispiel: Schrittzähler in der Armbanduhr
- Aussetzen zulassen aber: Einmal aussetzen ist ein Versehen oder notwendig, ein zweites Mal aussetzen ist der Beginn eine neuen Gewohnheit  
Beispiel: Verzicht auf Sport wegen einer kurzen Geschäftsreise

Warum:

Ein *Gewohnheitsvertrag*, der vom Sparringspartner mit unterzeichnet wird, kann das Verhalten mit gesellschaftlichen Folgen verknüpfen, er macht einen Verstoß gegen den Vertrag peinlich und unangenehm.