CHECKLISTE · 1 SEITE

Atomic Habits auf Deutsch

Die 1%-Methode von James Clear zum Ausfüllen: eine neue Gewohnheit aufbauen, eine alte loswerden.

docbb.de
Dr. Bernd Bürger

1 · Wer will ich sein?

Gewohnheiten folgen der Identität, nicht dem Ziel

Ich bin jemand, der … _____

Meine neue Gewohnheit: _____

Die alte, die gehen darf: _____

2 · Die vier Gesetze

abhaken, was du eingerichtet hast

	NEUE GEWOHNHEIT AUFBAUEN	ALTE GEWOHNHEIT ABBAUEN
Sichtbar Auslöser	☐ Zeit und Ort festgelegt: um ___ Uhr in/am _____ ☐ Umgebung so eingerichtet, dass ich es sehe	☐ Auslöser aus dem Blickfeld geräumt ☐ Situationen erkannt, in denen ich rückfällig werde
Attraktiv Verlangen	☐ Mit etwas gekoppelt, das ich gern tue ☐ Leute gesucht, für die das normal ist	☐ Aufgeschrieben, was mich die Gewohnheit kostet
Einfach Handlung	☐ 2-Minuten-Version: _____ ☐ Vorbereitet, damit der Start ohne Hürde klappt	☐ Bewusst eine Hürde eingebaut (Wege, Zeit, Zugriff)
Befriedigend Belohnung	☐ Kleine Belohnung direkt danach ☐ Strich im Tracker unten	☐ Jemand, dem ich Rechenschaft gebe: _____

3 · Habit Stacking

die neue Gewohnheit an eine bestehende hängen

Nach _____ werde ich _____.

4 · 30 Tage dranbleiben

Faustregel: nie zweimal hintereinander auslassen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Die 1-Prozent-Regel

Jeden Tag ein Prozent besser ergibt nach einem Jahr rechnerisch das 37-Fache. Die Wirkung kommt spät, aber sie kommt. Darum zählt das System, nicht die Motivation am Montagmorgen.

Fürs Team

- Ein neues Ritual an ein festes Meeting hängen, nicht an guten Willen.
- Das Gewünschte leicht machen: Vorlagen, feste Zeiten, kurze Wege.
- Fortschritt sichtbar machen und kleine Erfolge gemeinsam bemerken.

Zusammenfassung und Fragen: **docbb.de/posts/atomic-habits**
Buch: James Clear, „Die 1%-Methode“ (Goldmann). Diese Seite ist eine eigene Arbeitshilfe, kein Auszug.

Mehr Werkzeuge für den Führungsalltag:
„Sei einfach kein Arschloch“ · keinarsch.de