

Stephen Guise

**Viel besser als gute Vorsätze:
Wie Sie mit
Mini-Gewohnheiten
Maxi-Erfolge erleben**



**VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg**

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Mini Habits. Smaller Habits, Bigger Results
© Stephen Guise, 2013
Erschienen im Selbstverlag des Autors

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015
Übersetzung: Beate Brandt
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverfoto: Trezvüy/Fotolia.com
Coverdesign: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Gesamtherstellung: Himmer AG, Augsburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-164-9

Inhalt

Vorwort	7
Teil 1: Einführung – Was sind Mini-Gewohnheiten?.....	11
Wie alles begann: Die „Ein-Liegestütz-Challenge“	15
Das Prinzip der Mini-Gewohnheiten in Kurzfassung.....	22
Unsere Gewohnheiten und das Gehirn	24
Teil 2: Wie unser Gehirn funktioniert.....	33
Unser Gehirn mag <i>langsame</i> Veränderungen und Stabilität...	35
Der stupide Wiederholer und der schlaue Manager	36
Der präfrontale Kortex – unsere Abwehr gegen automatisiertes Verhalten	38
Die Basalganglien – unser Detektor für Muster	40
Teil 3: Motivation und Willenskraft.....	43
Die Probleme mit der Selbstmotivation	45
Warum Willenskraft besser wirkt als Motivation	52
Wie die Willenskraft funktioniert	55
Teil 4: Die Strategie der Mini-Gewohnheiten.....	59
Willenskraft und Mini-Gewohnheiten	60
Wie Mini-Gewohnheiten unsere Komfortzone erweitern...	66
Die beiden Momente des Widerstands.....	69
Die Funktionsweise von Mini-Gewohnheiten	72
Teil 5: Was die Mini-Gewohnheiten von anderen Strategien unterscheidet	78
Wenn neue Gewohnheiten mit alten konkurrieren	78
Kleine Schritte kombiniert mit Willenskraft – ein unschlagbares Team.....	80
Andere Methoden machen falsche Zeitangaben	81
Mini-Gewohnheiten erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit	81
Mini-Gewohnheiten geben Ihnen Entscheidungsfreiheit	84
Mini-Gewohnheiten verbinden Abstraktes und Konkretes..	86
Mini-Gewohnheiten wirken gegen Angst, Zweifel, Einschüchterung und Zögern	89

Zusatzeffekt in Form höherer Achtsamkeit und Willenskraft	89
Teil 6: Die acht kleinen Schritte zu großen Veränderungen .	91
Schritt 1: Wählen Sie Ihre Mini-Gewohnheiten und einen Plan aus	91
Schritt 2: Finden Sie für jede Mini-Gewohnheit einen guten Grund.....	102
Schritt 3: Entscheiden Sie sich für einen Auslöser	104
Schritt 4: Erstellen Sie einen Belohnungsplan.....	116
Schritt 5: Schreiben Sie alles auf.....	123
Schritt 6: Denken Sie klein	129
Schritt 7: Erfüllen Sie Ihren Plan und erwarten Sie nicht zu viel.....	133
Schritt 8: Halten Sie Ausschau nach Anzeichen dafür, dass etwas zur Gewohnheit wird.....	135
Teil 7: Die acht goldenen Regeln für Mini-Gewohnheiten.	139
1. Mogeln Sie niemals	139
2. Freuen Sie sich über jeden Fortschritt.....	140
3. Belohnen Sie sich häufig, besonders nach einer Mini-Gewohnheit.....	142
4. Bleiben Sie mit den Füßen am Boden	143
5. Wenn Sie starken Widerstand spüren, wählen Sie ein kleineres Ziel	143
6. Machen Sie sich immer wieder bewusst, wie einfach es ist	145
7. Denken Sie nie, ein Schritt sei zu klein.....	149
8. Setzen Sie überschüssige Energie dazu ein, Ihr Mindestpensum zu überschreiten – aber erhöhen Sie Ihr Ziel nicht	149
Abschließende Gedanken	150
Anhang	153
Quellenverzeichnis.....	153
Über den Autor	157

Vorwort

Bevor ich das Konzept der Mini-Gewohnheiten entdeckte, hatte ich bereits seit rund zehn Jahren verschiedenste Techniken für persönliche Entwicklung ausprobiert. Als ich dann eines Tages eher zufällig meine erste Mini-Gewohnheit etablierte – und es mir damit gelang, mein Leben nachhaltig zu verändern – wurde mir klar, dass mein bisheriges Scheitern schlichtweg in den verwendeten Strategien begründet war. Wenn man eine erfolgreiche Methode findet, wird einem häufig gleichzeitig bewusst, warum andere Ansätze nicht funktionieren. Der wissenschaftliche Hintergrund für den Erfolg von Mini-Gewohnheiten erklärt, warum die meisten anderen bekannten Strategien für persönliches Wachstum keine einheitlichen und dauerhaften Ergebnisse bringen – und warum dies bei Mini-Gewohnheiten anders ist.

Eine Mini-Gewohnheit ist eine kleine positive Verhaltensweise, zu der Sie sich jeden Tag verpflichten. Dabei ist das Ziel zu einfach, als dass Sie es *nicht* erreichen könnten. Wegen dieser Leichtigkeit und der unglaublich wirkungsvollen Einfachheit eignen sich diese „Mini-Vorsätze“ hervorragend für den Aufbau guter Gewohnheiten.

Mini-Gewohnheiten stellen die mit Abstand effektivste Unterstützung dar, wenn Sie positive Veränderungen in Ihrem Leben erzielen möchten. Vielfach glauben wir ja, dass es an *uns* liege, wenn es uns nicht gelingt, unsere Lebensweise zu verändern. Doch das Problem ist ein anderes – es ist die eingesetzte Strategie. Sie können Großes erreichen, und zwar ganz ohne das schlechte Gewissen, das Gefühl der Mutlosigkeit und das wiederholte Versagen, die häufig mit Motivationsstrategien, mit guten Vorsätzen oder mit dem Konzept „Tu es doch einfach“ einhergehen. Wenn Sie wirklich *bleibende* Veränderungen erzielen möchten, sollten Sie aufhören, gegen Ihr Gehirn anzukämpfen. Wenn Sie hingegen nach seinen Regeln spielen (wie

in diesem Buch gezeigt), wird es Ihnen leichtfallen, bleibende Veränderungen zu erzielen.

Wie dieses Buches aufgebaut ist

Das Buch besteht aus sieben Teilen, deren letztendliches Ziel darin besteht, Sie beim *Integrieren gesunder Gewohnheiten in Ihr Leben* zu unterstützen. In den ersten drei Teilen lege ich dar, wie sich Gewohnheiten bilden, wie das Gehirn funktioniert, welche Funktion Willensstärke und Motivation haben und wie all diese Dinge miteinander in Beziehung stehen. Die nächsten beiden Teile beschäftigen sich mit logisch und wissenschaftlich begründeten Schlussfolgerungen dazu, wie man diese Information am besten einsetzt. In den abschließenden drei Teilen lernen Sie dann, die Technik praktisch anzuwenden. Der folgende Überblick beschreibt Ihnen etwas genauer, was Sie in den einzelnen Kapiteln erwartet.

1. Einführung – Was sind Mini-Gewohnheiten?

Hier erfahren Sie, was genau ich unter einer Mini-Gewohnheit verstehe. Und natürlich erzähle ich Ihnen gerne die Geschichte, wie ich einen einzigen Liegestütz zu einer kompletten Trainingseinheit erklärte (und wie sich daraus meine „Ein-Liegestütz-Challenge“ entwickelte). Wir werden uns auch ansehen, warum es so schwierig ist, ganz bewusst Gewohnheiten einzuführen.

Inhalt in Kurzform: Was eine Mini-Gewohnheit ist, wie wichtig Gewohnheiten sind und wie ich rein zufällig meine erste Mini-Gewohnheit startete

2. Wie unser Gehirn funktioniert

Im zweiten Kapitel werfen wir einen Blick auf das menschliche Gehirn. Die Funktionsweise des Gehirns zu verstehen kann bei der Bildung neuer positiver Angewohnheiten helfen, weil man dann förderliche Strategien einsetzen kann. Wir schauen uns

die aktiven und passiven (sprich: bewussten und unbewussten) Teile des Gehirns an und auf welche Weise sie gemeinsam unser tägliches Verhalten formen.

Inhalt in Kurzform: Wie unser Gehirn funktioniert in Hinblick auf das Ändern von Verhaltensweisen und das Bilden neuer Gewohnheiten

3. *Motivation und Willenskraft*

Wir verfolgen in der Regel *eine* von zwei Handlungsstrategien – entweder *motivieren* wir uns, sodass wir dann etwas Bestimmtes tun *möchten*, oder wir *zwingen* uns zum Erledigen einer Aufgabe mithilfe von *Willenskraft*. Was von beidem ist besser? Sollten wir *beides* einsetzen? Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, wer hier die Nase vorn hat und welche Strategie die beste ist.

Inhalt in Kurzform: Warum es (in Bezug auf Mini-Gewohnheiten) am besten ist, nur seine Willenskraft einzusetzen und den Faktor Motivation komplett zu ignorieren

4. *Die Strategie der Mini-Gewohnheiten*

Nachdem Sie in den ersten drei Teilen etwas über die Grundlagen erfahren haben, beschäftigen wir uns in den nächsten beiden damit, *warum* Mini-Gewohnheiten so wirksam sind und *wie* sie funktionieren. Ein wichtiger Faktor dafür ist die richtige *Einstellung* und diese können Sie sich hier aneignen.

Inhalt in Kurzform: Die Verbindung zwischen der Strategie der Mini-Gewohnheiten und allem, was wir zuvor über Verhaltensänderungen gelernt haben

5. *Was die Mini-Gewohnheiten von anderen Strategien unterscheidet*

Dieser Teil geht detailliert auf die Vorteile von Mini-Gewohnheiten ein und zeigt, warum sie dort erfolgreich sein können, wo andere Strategien versagen.

Inhalt in Kurzform: Überblick darüber, was Mini-Gewohnheiten so einzigartig und wirkungsvoll macht

6. Die acht kleinen Schritte zu großen Veränderungen

Diese acht Schritte zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gewohnheiten auswählen, Ihre Reise planen und die ersten kleinen Schritte nach vorn machen. Jeder Schritt wird nicht nur detailliert beschrieben, sondern Sie erfahren auch, warum er notwendig ist, welche Strategien Sie nutzen können und wie Sie am besten vorgehen.

Inhalt in Kurzform: Wie man Mini-Gewohnheiten in sein Leben integriert – von der Entscheidung bis zum Erfolg

7. Die acht goldenen Regeln für Mini-Gewohnheiten

Im letzten Kapitel lernen Sie acht Regeln der Mini-Gewohnheiten-Strategie kennen. Diese Regeln halten Sie auf Kurs und gewährleisten, dass Sie Ihr Potenzial und Ihre Ergebnisse maximieren.

Inhalt in Kurzform: Acht Regeln für Mini-Gewohnheiten, die es Ihnen ermöglichen, großartige Ergebnisse zu erzielen und Fehler zu vermeiden

* * *

Sind Sie nun bereit zu entdecken, wie Sie mit kleinen Schritten große Ergebnisse erzielen können? Ich hoffe es, denn ich brenne darauf, es Ihnen zu zeigen. Los geht's!

TEIL 1

Einführung – Was sind Mini-Gewohnheiten?

*Eine Reise von tausend Meilen
beginnt mit dem ersten Schritt.*

Laotse

Lassen Sie uns gleich mit Ihrer ersten Mini-Gewohnheit beginnen: *Lesen Sie jeden Tag mindestens zwei Seiten dieses Buches*, bis Sie es vollständig durchgelesen haben! Wenn Sie möchten, dürfen Sie mehr als zwei Seiten lesen, auf keinen Fall jedoch weniger. Da das Lesen von zwei Seiten weder große Mühe bereitet noch viel Zeit erfordert, gibt es keine Ausrede. Auf diese Weise können Sie gleich testen, wie es ist, eine Mini-Gewohnheit zu praktizieren – während Sie gleichzeitig darüber lesen.

Berühren Sie nun bitte einmal kurz Ihre Nase. – Das meine ich ganz ernst! Ich werde Ihnen später erklären, warum. Denn jetzt wollen wir uns erst einmal gemeinsam anschauen, was die folgenden Wahrheiten für *Ihr* Leben bedeuten:

- Große Vorsätze sind wertlos, wenn sie keine Ergebnisse bringen. Ich kann mir beispielsweise leicht *vornehmen*, jeden Tag zwei Stunden Sport zu treiben. Aber wenn ich es dann doch nie tue, spielt die Größenordnung des Vorsatzes

keine Rolle. Hinzu kommt noch, dass gute Vorsätze, die ich nicht umsetze, schlecht für das Selbstbewusstsein sind.

- Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen grundsätzlich ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle überschätzen.¹

Diese beiden einfachen Punkte zeigen bereits, warum es uns so schwerfällt, uns zu ändern. Wir fassen große Vorsätze, überschätzen dabei aber unsere Fähigkeit, dann auch das zu *tun*, was zum Herbeiführen der Veränderung nötig ist. Zwischen unserer Wunschvorstellung und dem, was wir tatsächlich leisten können, klafft eine große Lücke.

Ebenfalls in Betracht zu ziehen sind zwei weitere Faktoren:

1. Ein bisschen zu tun ist *wesentlich mehr und besser* als gar nichts zu tun (sowohl in mathematischer als auch in praktischer Hinsicht).
2. *Jeden Tag* ein bisschen zu tun hat größere Auswirkungen, als an *einem* Tag ganz viel zu tun. Warum dies so ist? Wenn man jeden Tag ein bisschen tut, besteht die Chance, dass daraus eine lebenslange Gewohnheit wird, und wie Sie noch feststellen werden, ist das eine ziemlich große Sache.

Wenn Sie diesen Aussagen zustimmen können, dann ist die wichtigste Schlussfolgerung, die es zu ziehen gilt, diese: dass es besser ist, mit guten Vorsätzen im Kleinen zu beginnen als im Großen. Interessant, oder? Und wir fangen gerade erst an!

Kennen Sie das Gefühl, festzustecken? Haben Sie jemals versucht, sich positiv zu verändern, und sind gescheitert? Haben Sie immer wieder einen neuen Anlauf genommen und es dann aber über längere Zeiträume hinweg ganz aufgegeben? – Ich glaube, das kennen wir alle. Ich möchte Ihnen allerdings ein paar interessante Fragen dazu stellen.

Was wäre, wenn Ihr Mangel an Initiative und das frühzeitige Aufgeben gar nicht *Ihre* Fehler wären? Wenn es einfach nur daran läge, dass Sie bislang immer die falsche Strategie gewählt

haben – nämlich diejenige, die nahezu alle verwenden und gut heißen? Und wie wäre es für Sie, wenn es nach wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Verhalten, die Willenskraft und das Gehirn des Menschen eine *bessere* Alternative gäbe, die einfach nur selten genutzt wird und wenig bekannt ist? Und wenn ein Umspringen auf diese neue Strategie alles verändern würde? Wenn Sie von nun an unabhängig davon, wie Sie sich gerade fühlen, wüssten, dass Sie in der Lage sind zu handeln, Ihre Ziele zu erreichen, sich gute Angewohnheiten zuzulegen und Ihr Leben von Grund auf zu verändern? – Willkommen in der Welt der Mini-Gewohnheiten!

Mir ist bewusst, dass sich das alles ein wenig übertrieben anhören mag, aber im Grunde genommen stellen die vorhergehenden Absätze eine Kurzfassung meines Lebens dar. Sie zeigen, wie es mir selbst lange Zeit erging. All das hat sich seit Ende 2012 Stück für Stück verändert. Die vorausgehenden zehn Jahre waren ein einziges Mühen darum, trotz kontinuierlichen Scheiterns meine persönliche Entwicklung voranzutreiben. Dann kam mir eine Idee, die einen echten Durchbruch darstellte, und ich versuchte zu verstehen, *warum* diese merkwürdige Strategie so gut funktionierte. Nachdem ich mich schlaugemacht hatte, war ich überrascht (und bin es im Grunde immer noch), wie sehr wissenschaftliche Erkenntnisse diese Methode stützen. Das war der Ausgangspunkt für dieses Buch.

Wir sind schnell dabei, für unseren Mangel an Fortschritten uns selbst die Schuld zu geben, und schauen dabei kaum auf die von uns verwendeten Strategien. Wir setzen immer wieder die gleichen ein und versuchen verzweifelt, die Dinge zum Laufen zu bringen. Die Wahrheit jedoch ist: Wenn eine bestimmte Strategie bei Ihnen mehrmals *nicht* funktioniert hat, ist es an der Zeit, etwas anderes zu probieren. Es geht schließlich nicht darum, ob eine bestimmte Vorgehensweise *bei allen anderen* funktioniert – sie muss *bei Ihnen* funktionieren! Für mich

persönlich wünschte ich, diese Erkenntnis wäre mir ein paar Jahre früher gekommen.

* * *

Ich habe Sie vor einer Weile gebeten, Ihre Nase zu berühren. Zweck dieser kleinen Übung war, dass Sie sich selbst etwas beweisen. Zum einen sollte Ihnen bewusst werden, dass das Berühren Ihrer Nase *keine Belohnung* nach sich zieht. Und zum anderen, dass Sie es *trotzdem* getan haben. Wenn Sie sich bisher noch nicht an die Nase gefasst haben, dann tun Sie es bitte jetzt, damit die folgenden Zeilen auch auf Sie zutreffen! (Oder führen Sie – falls Sie zu den Menschen gehören, die sich ungern etwas vorschreiben lassen – eine andere kleine Handlung durch ...)

Sie waren also in der Lage, sich an die Nase zu fassen, weil der *Widerstand*, den Sie dagegen hatten, kleiner war als Ihre *Willenskraft*. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind damit ganz entschieden tauglich für das Konzept der Mini-Gewohnheiten.

Die Aufforderung, Ihre Nase zu berühren, war nichts anderes als eine kleine Übung zum Thema Willenskraft. Wenn Sie sich dazu bringen können, Ihre Nase zu berühren, dann können Sie auch die Strategie dieses Buches erfolgreich einsetzen. Das ist kein Scherz! Dieses Buch entstand nämlich, weil ich am 28. Dezember 2012 *einen einzigen Liegestütz* gemacht habe. Dass ich mittlerweile sechzehn Klimmzüge hintereinander machen kann, resultiert ebenso wie meine gegenwärtige körperliche Verfassung *allein aus diesem einen Liegestütz*. Ihm als Initialzündung verdanke ich auch, dass ich mittlerweile jeden Tag etwas lese und schreibe. Denn er stellte den ersten Schritt zu einer Reihe bemerkenswerter Veränderungen in meinem Leben dar.

Jede große Leistung baut auf dem auf, das zuvor da war. Erst im Rückblick kann man häufig den ersten kleinen Schritt erkennen, mit dem alles begann. Ohne jenen einzigen Liegestütz würde ich immer noch verzweifelt versuchen, die *Motivation* zu finden, zum Fitness-Studio zu gehen oder kontinuierlich zu

lesen und zu schreiben. Dieser Liegestütz führte nämlich zur Entdeckung einer neuen Strategie, die sich als äußerst nützlich erwies. Sind Sie bereit für die Geschichte, die mein Leben veränderte?

Wie alles begann: Die „Ein-Liegestütz-Challenge“

Ich spiele mit dem Gedanken, diesem Erlebnis den Namen „Der goldene Liegestütz“ zu verleihen. Alles begann am 28. Dezember 2012. Das neue Jahr rückte näher und wie viele andere zog ich Bilanz und war nicht gerade zufrieden mit mir. Ich wollte mein Leben im Jahr 2013 zum Positiven verändern – und „Sport treiben“ stand ganz oben auf meiner Liste. Ich hatte allerdings nicht vor, „gute Vorsätze“ für 2013 zu fassen. Das tat ich schon seit Jahren nicht mehr, weil die Erfolgsrate solcher Vorsätze gerade mal bei schlappen 8 Prozent liegt.²

Damals hatte ich das Gefühl, dass meine Chance, in Las Vegas den Jackpot zu knacken, größer war als die Chance, mein Leben in den Griff zu bekommen. Seit meinen späten Highschool-Jahren hatte ich versucht, etwas für meine Fitness zu tun, es aber trotz aller Bemühungen nie durchgehend geschafft. Das war nicht gerade gut für mein Selbstvertrauen! Die Motivationsschübe, mein Leben zu verändern, hielten in der Regel zwei Wochen an, bevor ich aus dem einen oder anderen Grund das Handtuch warf. In einigen Fällen gab es nicht einmal einen besonderen Grund, ich hörte einfach von einem Tag auf den anderen auf. Diesmal wollte ich bereits vor dem üblichen Stichtag des ersten Tages im neuen Jahr aktiv werden und beschloss, *sofort* eine halbe Stunde lang etwas für meine Fitness zu tun.

Doch anstatt zu beginnen, blieb ich bewegungslos stehen. Ich konnte mich einfach nicht aufraffen. Also versuchte ich es

mit meiner üblichen Motivationsrede: *Komm schon, Stephen. Wahre Champions geben niemals auf ...* Ich stellte Musik mit einem schnellen, motivierenden Rhythmus an, visualisierte einen muskulösen Körper und so weiter ... Nichts davon funktionierte. Ich fühlte mich so außer Form, lethargisch und wertlos, dass ich scheinbar zu nichts in der Lage war. Sich eine halbe Stunde lang sportlich zu betätigen, das erschien mir wie eine Besteigung des Mount Everest und reizte mich überhaupt nicht. Ich hatte das Gefühl, bereits geschlagen zu sein, bevor ich überhaupt begonnen hatte. Und ich *war* es in diesem Moment auch.

Dabei waren es weder die Zeit noch die Anstrengung, die mit einem Training von einer halben Stunde verbunden waren, die mich aufgeben ließen. Es war die *Gesamtanstrengung*, die vonnöten wäre, um meine Fitnessziele zu erreichen – der große Abstand zwischen meinem aktuellen Zustand und dem angestrebten Ziel. Vor meinem geistigen Auge sah ich bereits *ein ganzes Jahr* mit halbstündigem Training. Ich fühlte mich überfordert und entmutigt und geplagt von meinem schlechten Gewissen, bevor ich überhaupt nur *einen* Finger gerührt hatte.

Der Wendepunkt

Monate zuvor hatte ich ein fantastisches Buch über kreatives Denken und Problemlösungen gelesen: *Thinkertoys* von Michael Michalko. Bei einem der kreativen „Denkspielzeuge“, von denen er berichtet, geht es darum, das *Gegenteil* von dem in Betracht zu ziehen, was man gerade denkt, um die daraus resultierende kreative Energie zu nutzen. Um ein überspitztes Beispiel zu nennen: Anstatt einen Wolkenkratzer zu bauen, stellt man sich vor, tief hinunter in die Erde zu bauen. Dadurch ergeben sich kreative Ideen, weil man den Verstand zwingt, das Denkspektrum zu erweitern und die *Möglichkeiten* zu sehen statt der Beschränkungen.

Ich hatte aktuell ganz offensichtlich ein Problem zu lösen und da kam mir diese Technik in den Sinn. Also dachte ich daran, wie denn das *Gegenteil* eines halbstündigen Trainings aussehen könnte. Ein Beispiel, das mir spontan einfiel, war: Eis essen und dabei fernsehen. Dann dachte ich, dass eine volle halbe Stunde Training nur in diesem Moment eine solch große Herausforderung war (vergleichbar der Besteigung des Mount Everest). Auch die *Größenordnung* dessen, was ich mir vorgenommen hatte, war eine Überlegung wert. Wie wäre es, wenn ich statt eines mit Schweiß und Unbehagen verbundenen halbstündigen Trainings einfach nur *einen einzigen Liegestütz* machen würde? Ich hätte keinerlei Verpflichtung, *mehr* zu tun: Ein einziger Liegestütz würde ausreichen, um meine Vorgabe zu erfüllen. Das war so ziemlich das genaue Gegenteil zu meinem „Mount-Everest-Ansatz“.

Zunächst tat ich die Idee als lächerlich ab: *Wie armselig! Ein einziger Liegestütz – das bringt doch überhaupt nichts. Ich muss mich schon ein bisschen mehr anstrengen!* Aber jedes Mal, wenn ich zu meinem ursprünglichen Plan zurückkehren wollte, ging einfach gar nichts mehr. Nachdem ich es dann irgendwann leid war, mir immer wieder das *große* Trainingsprogramm vorzunehmen, ohne es jemals zu absolvieren, dachte ich: *Was soll's, dann mache ich jetzt eben einen einzigen Liegestütz.* Ich legte mich auf den Boden, machte einen Liegestütz – und veränderte mein Leben zum Besseren!

Als ich mich in die Liegestütz-Position begab, stellte ich fest, dass es genauso war, als würde ich ein halbstündiges Training beginnen. Ich erledigte den *einen* Liegestütz mit „protestierenden“ Schultern und Ellbogen, die sich anfühlten, als seien sie seit Langem nicht geölt worden. Meine Muskeln schienen aus einem 24 Jahre langen Schlaf zu erwachen. Dennoch schob ich gleich ein paar weitere Liegestütze hinterher, weil ich mich schließlich sowieso schon in der passenden Position befand.

Jeder Liegestütz war eine Qual für meine unterentwickelten Muskeln und meinen sturen Verstand.

Nachdem ich wieder aufgestanden war, befand ich, dass dies schließlich besser gewesen sei als gar nichts. Ehrlich gesagt war ich immer noch nahe daran, aufzugeben. Aber dann hatte ich die Idee, mir ein weiteres kleines Ziel zu setzen, und zwar *einen einzigen* Klimmzug. Das Ziel war zu simpel, um es abzutun. Ich montierte meine Klimmzugstange und machte *einen* Klimmzug. Und dann noch ein paar weitere ... *Interessant*, dachte ich, *das ist zwar nicht leicht, aber doch weniger schwer, als ich dachte*.

Meine Muskeln waren nun aufgewärmt und meine Motivation, noch mehr zu tun, war definitiv gestiegen. Doch da sie zuvor quasi nicht vorhanden (und ich derart außer Form) war, war mein innerer Widerstand immer noch recht groß. Ich fuhr fort, die soeben entdeckte Strategie anzuwenden. Ich setzte mir Ziele, die klein genug waren, um fortzufahren. Während einer Liegestützfolge setzte ich mir beispielsweise sieben „Mikroziele“: *Okay, einen noch, okay, noch zwei, okay, noch einen letzten ...* Jede dieser leichten Vorgaben erfüllte oder übertraf ich. Es war ein ausgesprochen gutes Gefühl, zur Abwechslung einmal alle Ziele zu erreichen!

Als ich meinen ersten Versuch beendete, hatte ich insgesamt 20 Minuten lang trainiert, und das war ein richtig gutes Gefühl. Normalerweise legte ich zu diesem Zeitpunkt in meinem *Workout* ein Video ein und absolvierte ein zehnminütiges Bauchmuskeltraining. Als mir dieser Gedanke kam, schoss mein Gehirn sofort quer: *Du hast deinen Spaß gehabt, aber übertreibe es besser nicht!* Sicherlich können Sie sich denken, was ich als Nächstes tat.

Ich beschloss, meine Trainingsmatte auf den Boden zu legen. Mein Gehirn war einverstanden. Als Nächstes beschloss ich, ein Trainingsvideo zu finden. Mein Gehirn war einverstanden. Ich beschloss, das Video abzuspielen. Zehn Minuten später brannten meine Bauchmuskeln wie Feuer. Wichtig dabei war,

dass es sich bei den getroffenen Entscheidungen jeweils um *Einzelentscheidungen* handelte. Ich hatte zu keinem Zeitpunkt ein komplettes zehnminütiges Bauchmuskelprogramm im Sinn. Wäre dies der Fall gewesen, hätte ich gar nicht erst begonnen.

Am Tag, nachdem aus *einem* Liegestütz das unerreichbar scheinende halbstündige Training geworden war, schrieb ich den Artikel *The One Push-up Challenge* (dt.: Die Ein-Liegestütz-Challenge) – dasjenige meiner Postings im Internet, das sich bis heute größter Beliebtheit erfreut. Ich erhalte immer noch Zuschriften von Lesern, die mir sagen, wie sehr der Beitrag ihnen geholfen hat, regelmäßig zu trainieren.

Im Verlauf des Jahres 2013 forderte ich mir selbst weiterhin nur *einen* Liegestütz pro Tag ab. In der Regel schaffte ich mehr. Eines Tages vergaß ich mein Training völlig, bis ich bereits im Bett lag. Also drehte ich mich einfach auf den Bauch und erledigte meinen Liegestütz im Bett. Ich musste lachen bei dem Gedanken, dass es mir in letzter Sekunde gelungen war, mein tägliches Ziel zu erreichen. Es klingt vielleicht merkwürdig, aber es fühlte sich einfach gut an, auf diese spielerische Weise erfolgreich zu sein und die Serie aufrechtzuerhalten. Erst später wurde mir klar, wie wichtig dies für meinen Erfolg war.

Ich stellte zwei Dinge fest: Zum einen machen bereits einige wenige Liegestütze pro Tag tatsächlich einen Unterschied aus in der Art, wie man sich körperlich und mental fühlt. Meine Kraft nahm zu und meine Muskeln waren besser ausgebildet. Zum anderen bemerkte ich, dass das Trainieren zur Gewohnheit wurde. Auch wenn das gesetzte Ziel sehr klein war, *tat* ich jeden Tag *etwas*. Es wurde zunehmend leichter, regelmäßig zu trainieren.

Diese positive Erfahrung machte mich neugierig. Ich wollte wissen, ob es eine wissenschaftliche Begründung dafür gab, warum solche superkleinen Schritte bei mir besser funktionierten als hochgesteckte Ziele. Meine Nachforschungen ergaben, dass

es solche Erkenntnisse tatsächlich gibt, und ich werde sie Ihnen in diesem Buch noch unterbreiten. Natürlich besagt keine dieser Untersuchungen, dass Mini-Gewohnheiten *die* Antwort seien. Stattdessen beruhen die Erkenntnisse über das Herausbilden von Gewohnheiten auf Dutzenden von Studien, die die Funktionsweise von Willenskraft und Gehirn und die Voraussetzungen für konsistentes Handeln erforscht haben.

Ende Juni 2013 verlegte ich mein Training vom Wohnzimmer ins Fitness-Studio und seither habe ich einiges an Muskelmasse aufbauen können. Am 20. September stellte ich fest, dass sich das Konzept der Mini-Gewohnheiten auch auf andere Bereiche meines Lebens übertragen lässt, beispielsweise auf Schreiben oder Lesen. Es ist auch für mich immer wieder überraschend, wie sehr ich mit dieser Strategie meine Produktivität steigern und in Form bleiben kann. Alles, was ich wollte, hat jetzt seinen Platz in meinem Leben gefunden. Seit Kurzem esse ich sogar riesige Salatportionen, nur weil ich es mir vorgenommen habe. Wenn Sie in wichtigen Punkten wie körperliche Fitness und Lernen in sich selbst „investieren“, dann werden Sie es auch in anderen Bereichen tun.

Es geht hier nur um neue und *gute* Gewohnheiten

Bevor wir weitermachen, möchte ich kurz klarstellen, dass dieses Buch Ihnen *nicht* helfen wird, das *Rauchen* aufzugeben oder sich beispielsweise von Ihrer *Spielsucht* zu befreien. Mini-Gewohnheiten eignen sich nur für *gute* Angewohnheiten, denn sie dienen dazu, *positive* Verhaltensweisen einzuführen, die Ihr Leben über Jahre hinweg bereichern. Bei dem Versuch, schlechte Angewohnheiten aufzugeben und gute Gewohnheiten aufzubauen, verfolgen wir letzten Endes das gleiche Ziel: Wir möchten eine eingefahrene Verhaltensweise durch eine *bessere* ersetzen. Es gibt allerdings einen kleinen Unterschied. Bei *schlechten* Angewohnheiten liegt die hauptsächliche Motivation, sich zu verändern, darin, von etwas Schlechtem

wegkommen zu wollen. Bei guten Angewohnheiten hingegen bewegen Sie sich *hin* zu etwas Positivem. Genau das tun Sie mit Mini-Gewohnheiten.

Das Verändern tiefsitzender, *aktiver* schlechter Angewohnheiten wie Abhängigkeit von bestimmten Substanzen unterliegt einem anderen psychologischen Prozess und ist ohne professionelle Unterstützung oft schwer zu bewältigen. Geht es allerdings darum, *passive* schlechte Gewohnheiten abzulegen, zum Beispiel Faulheit, Ängstlichkeit oder das Vertrödeln von Zeit, kann dieses Buch enorm hilfreich für Sie sein. *Passive* schlechte Angewohnheiten kann man häufig ins Abseits drängen, indem man *positive* Programme in sein Leben integriert. Denn wie kann man seinen *schlechten* Angewohnheiten frönen, wenn die gesamte Zeit mit *guten* angefüllt ist?

Sich auf diese Weise positive Gewohnheiten zuzulegen ist übrigens ziemlich einfach. Ich weiß, sogenannte „schnelle Lösungen“ halten häufig nicht, was sie versprechen, aber wenn man wie ich nahezu ein Jahrzehnt lang gegen sein Gehirn angekämpft hat (und *Sie* ja vielleicht sogar noch länger), dann ist eine Strategie, bei der Ihr Gehirn auf Ihrer Seite ist, im Vergleich dazu ein Kinderspiel. Mit dem nötigen Wissen und der richtigen Strategie werden Veränderungen, die bislang utopisch erschienen, möglich und vergleichsweise einfach durchzuführen. Es ist wie bei einer verschlossenen Tür – sie ist nur dann einfach zu öffnen, wenn Sie den richtigen Schlüssel besitzen (es sei denn, Sie sind Schlosser oder ein gewiefter Einbrecher, aber diese Möglichkeiten wollen wir hier mal außer Acht lassen).

All jene also, die bisher sozusagen im Dunkeln wandeln, können Licht in dieses Dunkel bringen. Wenn Ihr Leben aufgrund schlechter Angewohnheiten ein komplettes Chaos ist, kann das Einführen einiger guter Sie verändern. Dunkelheit existiert nicht einfach so. Es ist der Zustand, der die *Abwesenheit* von Licht bezeichnet. Vielleicht haben Menschen schlechte Angewohnheiten, weil ihnen das Licht guter Angewohnheiten

fehlt, sodass eine dunkle Leere in ihrem Leben entstanden ist. Wenn Sie Ihr Leben um gute Gewohnheiten bereichern, zeigt sich vor Ihren Augen ein anderer möglicher Pfad. Sie gewinnen Selbstvertrauen und beginnen wieder zu hoffen. Außerdem schaffen Sie sich so eine wunderbare Basis, auf der Sie von nun an aufbauen können.

Man könnte es auch als eine *Lebensphilosophie* bezeichnen, die belegt, erklärt und feiert, dass der erste Schritt nach vorn immer der bei Weitem wichtigste ist. Und das gilt letztendlich für alle Bereiche Ihres Lebens. Ich *hoffe* nicht nur, dass dieses Buch Ihnen helfen wird, ich bin davon *überzeugt*, und zwar genau in dem Maße, wie ich es für erwiesen halte, dass die meisten Menschen mit ihren guten Vorsätzen für das neue Jahr scheitern. Was ich damit sagen will, ist dies, dass die statistische Wahrscheinlichkeit ziemlich hoch ist. Mit Mini-Gewohnheiten können Sie der Riege derjenigen Menschen beitreten, die ihr Leben auf nahezu unglaubliche Weise verändern.

Das Prinzip der Mini-Gewohnheiten in Kurzfassung

Da das gesamte Buch sich um den Begriff „Mini-Gewohnheiten“ dreht, möchte ich das Konzept hier kurz erklären. Eine Mini-Gewohnheit ist im Grunde genommen eine *sehr kleine* Version von etwas, was Sie regelmäßig tun möchten. Aus 100 Liegestützen, die Sie „eigentlich“ täglich absolvieren möchten, wird *ein* Liegestütz. Wenn es Ihr Ziel ist, pro Tag einen Text mit mindestens 3 000 Wörtern zu schreiben, dann nehmen Sie sich 50 vor. Aus dem Plan, generell positiv zu denken, wird das „Mini-Ziel“, *zwei* positive Gedanken am Tag zu haben. Und falls Sie unternehmerisch denken und handeln möchten, reicht es, wenn Sie (neben anderen diesbezüglichen Tätigkeiten) *zwei* Ideen pro Tag entwickeln.

Die Grundlage des Konzepts *Mini-Gewohnheiten* sind „lächerlich kleine“ Schritte. Das Konzept kleiner Schritte ist an sich nicht neu, aber es wurde bislang noch nie genau untersucht, wie und warum sie wirken. Natürlich ist der Begriff der „kleinen“ Schritte relativ – was für *Sie* ein kleiner Schritt ist, stellt für *mich* vielleicht einen gigantischen Sprung dar. Die Bezeichnung „lächerlich klein“ verdeutlicht, was gemeint ist – denn wenn ein Schritt im Vergleich zu dem, was Sie tun *könnten*, lächerlich erscheint, ist er genau richtig.

Die Stärke des Konzepts liegt in der Anwendung, der inneren Einstellung, der eingebauten positiven Feedbackschleife, der steigenden Wirkungskraft – und natürlich darin, dass aus kleinen Schritten Gewohnheiten werden. Ein raffiniertes und zugleich einfaches System.

Mini-Gewohnheiten funktionieren, weil wir nur eine geringe Menge an Willenskraft benötigen, um uns selbst dazu zu bewegen, etwas zu tun. Für *einen* Liegestütz oder *zwei* Ideen pro Tag benötigen Sie keine große Menge Willenskraft.

Im Vergleich dazu sind die erzielten Ergebnisse durchaus beeindruckend. Zum einen ist die Wahrscheinlichkeit ziemlich hoch, dass Sie noch „etwas drauflegen“, nachdem Sie die relativ kleine Anforderung erfüllt haben, weil Sie sich das positive Verhalten ja angewöhnen wollen und Ihr innerer Widerstand durch den ersten Schritt geringer geworden ist. Der zweite Vorteil ist die Routine. Selbst wenn Sie nur das kleine Pensum erfüllen, das Sie sich vorgenommen haben, wird das Verhalten allmählich zu einer (kleinen) Gewohnheit. An diesem Punkt können Sie entweder weitere zusätzliche Wiederholungen durchführen oder Ihr Mini-Ziel steigern.

Ein weiterer Vorteil ist der konstante Erfolg, den Sie erzielen. Ein Konzern mag zu *groß* sein, um zu scheitern. Mini-Gewohnheiten hingegen sind *zu klein*, um scheitern zu können. Auf diese Weise umgehen Sie die negativen Gefühle von Schuld und Versagen, die normalerweise mit dem Nichterreichen eines Ziels verbunden sind. Es handelt sich hier um eines der wenigen Systeme, die praktisch jeden Tag ein Erfolgserlebnis garantieren, und zwar dank einer wirkungsvollen Anfeuerungsspirale und der kleinen Ziele, die *jederzeit* zu erreichen sind. Seit ich mit diesem Konzept arbeite, habe ich das Gefühl, nichts könne mich aufhalten, während zuvor der Eindruck überwog, nicht in die Gänge kommen zu können. Um es noch einmal zusammenzufassen:

Eine Mini-Gewohnheit ist eine *sehr* kleine positive Aktivität, zu der Sie sich jeden Tag verpflichten. *Kleine Schritte* führen *immer* zum Ziel und Gewohnheiten entstehen durch diese Stetigkeit – das ist zweifellos eine attraktive Paarung!

Unsere Gewohnheiten und das Gehirn

Bedeutet dies alles also, dass wir auch im Alltag immer kleine Schritte einsetzen sollten? Nun, verkehrt wäre das sicherlich nicht! Allerdings ist unser Leben geprägt von Gewohnheiten und die können wir schlecht ignorieren. Als ich anhand der „Ein-Liegestütz-Challenge“ erkannte, was man alles mit kleinen Schritten erreichen kann, fühlte ich mich wie ein Comicheld, der gerade seine Superkraft entdeckt hat und sich fragt: „Wie kann ich dies zum Wohle der Menschheit einsetzen?“ Oder besser gesagt: *Wie kann ich daraus den größten Nutzen ziehen?* Die Antwort lautet: in Form von Gewohnheiten!