

Ein Verhalten

Keine zehn Vorsätze. Ein einziges Verhalten, das dir Energie gibt, gekoppelt an etwas, das du sowieso schon tust.

1 • Wer will ich werden?

Nicht: Was will ich erreichen? Sondern: Was für ein Mensch will ich sein?

Ich werde jemand, der ...

2 • Mein Schlüsselvehalten

Eins. Klein genug, dass du es auch an einem schlechten Tag schaffst.

3 • Die Kopplung

Häng es an etwas, das du jeden Tag ohnehin tust. Beispiel: Nachdem ich mir morgens Kaffee eingegossen habe, trinke ich ein Glas Wasser.

Nachdem ich ...

... werde ich ...

4 • Mein Plan für den Ausrutscher

Er wird kommen. Entscheide jetzt, was du dann tust. Ein verpasster Tag ist kein gescheitertes Jahr.

Wenn ich einen Tag auslasse, dann ...

5 • 30 Tage

Kreuz jeden Tag an, an dem du es getan hast. Lücken sind erlaubt.

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

Frage für dich

Welches eine Verhalten würde, wenn du es ab morgen hältst, drei andere Dinge leichter machen?