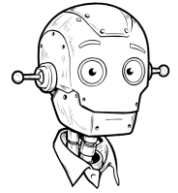


Eine Gewohnheit neu programmieren

Nicos Schraubenschlüssel · Arbeitsblatt 1



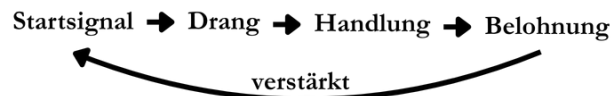
Worum es hier geht: Jede Gewohnheit läuft wie ein gespeichertes Programm. Wenn dieser Ablauf oft genug wiederholt wird, behandelt Ronny ihn als Standard. Dieses Blatt hilft Dir, ein Gewohnheitsprogramm sichtbar zu machen oder einen kleinen neuen Standard zu schreiben.

Was möchtest Du verändern?

☐ A) Ich baue eine schlechte Gewohnheit um. ☐ B) Ich starte eine neue Gewohnheit.

Welche Gewohnheit möchtest Du verändern oder aufbauen?

1. Das Gewohnheitsprogramm



2. Pfad A: Deine schlechte Gewohnheit entschlüsseln

Nutze diesen Teil, wenn Du eine schlechte Gewohnheit umbauen willst. Bei einer neuen Gewohnheit springst Du direkt zu Punkt 3.

Schlagwort	Frage	Beispielantwort	Deine Antwort
Schlechte Gewohnheit	Was passiert immer wieder?	Abends, wenn Ruhe einkehrt, Schokolade	
Startsignal	Wann startet es?	Abendruhe, Sofa/Küche	
Drang	Was zieht mich hinein?	Belohnung, Runterkommen	
Handlung	Was tue ich automatisch?	Schokolade holen und essen	
Belohnung	Was bekomme ich sofort?	Genuss, Feierabendgefühl	
Kosten	Was kostet es später?	Schlechtes Gewissen, Bauchfett	
Alter Standardsatz	Wie lautet das Programm?	Wenn abends Ruhe einkehrt, dann esse ich Schokolade, um runterzukommen.	

Kostencheck: Die Belohnung kommt sofort. Die Kosten kommen später. Genau deshalb ist das Programm im Moment so stabil.



Ronnys Systemhinweis:

»Muster erkannt: Du willst Feierabend.
Schokolade ist nur eine gespeicherte
Abkürzung.«

3. Pfad A oder B: Deinen neuen Mini-Standard bauen

Hier baust Du den kleinsten Ablauf, den Ronny speichern soll. Bei Pfad A ersetzt er ein Stück des alten Programms. Bei Pfad B ist dieser Ablauf der Start einer neuen Gewohnheit. Welchen neuen Ablauf soll Ronny speichern?

Baustein	Frage	Beispielantwort	Deine Antwort
Gewünschtes Verhalten	Was soll Ronny künftig speichern?	Etwas anderes machen als Schokolade essen	
Startsignal	Woran genau soll Ronny erkennen: Jetzt geht es los?	Wenn abends Ruhe einkehrt	
Kontext (Ort, Situation)	Wo und wann soll das neue Verhalten stattfinden?	Sofa oder Küche	
Baby Step	Was ist lächerlich klein?	Süß schmeckenden Tee machen, zwei Minuten warten	
Neue Belohnung	Was bekomme ich direkt danach?	Genuss, Ruhe	
Reibung senken	Was macht den neuen Ablauf leichter?	Leckeren Tee kaufen, sichtbar hinstellen	
Reibung erhöhen	Was macht das alte Programm schwerer?	Keine Schokolade zu Hause lagern	
Wiederholung	Wie oft willst Du diesen Ablauf zunächst testen?	Jeden Abend, wenn Ruhe einkehrt, außer samstags	

Dein neuer Standard-Satz:

Immer wenn _____

mache ich _____

Damit das leichter wird, _____

Das ist das Programm, das Ronny ab jetzt lernen soll.

4. Der 24-Stunden-Test

Eine einzige Aufgabe:

Teste Deinen neuen Mini-Standard einmal in den nächsten 24 Stunden.

Danach setzt Du genau einen Haken.

Mein Test-Satz: Wenn _____, dann _____. Falls eine Dauer sinnvoll ist: _____ Minuten.	Mein Status nach dem Test: ☐ gemacht ☐ vergessen ☐ zu groß angesetzt ☐ überraschend machbar
--	--

Wenn es nicht klappt, frage nicht: »Was stimmt nicht mit mir?«

War mein **Startsignal klar** genug,
mein **Schritt klein** genug und
mein **Kontext passend** genug?



Ronnys Systemhinweis:

»Status: Neuer Standard angelegt.
Bitte nicht direkt das ganze Leben neu
installieren.«