JAMES CLEAR

# Die 1%-Methode – Das Erfolgsjournal

GOLDMANN

JAMES CLEAR

# DIE 1% METHODE

## DAS ERFOLGSJOURNAL

Halte deine Gewohnheiten fest
und erreiche jedes Ziel

Aus dem amerikanischen Englisch
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe
erschien 2018 unter dem Titel »Clear Habit Journal« bei Baronfig, New York.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren.
Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage
bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C010328

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe August 2022
Copyright © 2018 der Originalausgabe (Text): James Clear
Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
Published by arrangement with James Clear
Dieses Buch wurde vermittelt durch die Literarische Agentur
Thomas Schlück GmbH, Hannover
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
KW · IH
ISBN 978-3-442-17957-2

”

Gewohnheiten sind wie die Atome unseres Lebens. Jede einzelne ist ein grundlegender Baustein, der zu einem großen Ganzen beiträgt. Anfangs erscheinen diese kleinen Routinen unbedeutend, aber sie summieren sich bald. Damit werden sie zu einem Treibstoff, der beachtliche Erfolge ermöglicht, die den ursprünglichen Einsatz bei Weitem übersteigen. Das ist das Besondere: Kleine Gewohnheiten sind leicht umzusetzen und gleichzeitig eine Quelle unglaublicher Kraft. Sie mögen klein sein, aber enorm wirkungsvoll.

*James Clear*

# KURZANLEITUNG

Willkommen im Erfolgsjournal. Dieses Buch gliedert sich in vier Teile:

## INHALTSVERZEICHNIS
### Alles an Ort und Stelle

Mithilfe der Seitenzahlen kannst du mühelos ein genaues Inhaltsverzeichnis erstellen. Notiere auf Seite 8 und 9 links den Inhalt des jeweiligen Abschnitts und rechts die zugehörige Seitenzahl.

## EINE ZEILE PRO TAG
### Ein Stichwort für jeden Monat

Die einfachste Form der Tagebuchführung. Notiere dazu in den Vorlagen ab Seite 12 jeweils in der obersten Zeile ein Stichwort, zu dem du dann täglich eine Zeile schreibst.

★

1

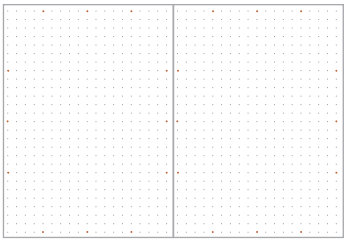
2

3

**Der Abschnitt »Toolkits« auf den Seiten 218 bis 239 erläutert, wie du dieses Journal als Entscheidungs-Tagebuch, Produktivitäts-Tagebuch und Ähnliches nutzen kannst.**

## NOTIZBUCH
### Individuelle Gestaltung

Du kannst die Notizseiten ab Seite 25 für Eintragungen aller Art ganz individuell verwenden. Mithilfe der Punktlineatur lassen sich die Seiten je nach Anwendungszweck einfach halbieren, dritteln oder vierteln.



## GEWOHNHEITS-TRACKER
### Kleine Schritte, große Wirkung

Notiere deine Gewohnheiten und halte fest, wie oft du diese ausführst. Du kannst die Vorlagen ab Seite 204 auch kopieren und an den Kühlschrank hängen, auf den Schreibtisch legen oder anderswo nutzen.

| GEWOHNHEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# INHALTSVERZEICHNIS


| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## ALLES AN ORT UND STELLE

Kurzbeschreibung und Seitenzahlen

# Eine Zeile pro Tag

# EINE ZEILE PRO TAG

★

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
31

## Ein Stichwort für jeden Monat

Schreibe jeden Tag eine Zeile.

★

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
31

# EINE ZEILE PRO TAG

★

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
31

## Ein Stichwort für jeden Monat

Schreibe jeden Tag eine Zeile.

★

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
31

# EINE ZEILE PRO TAG

★

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
31

## Ein Stichwort für jeden Monat

Schreibe jeden Tag eine Zeile.

★

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
31

# EINE ZEILE PRO TAG

★

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
31

## Ein Stichwort für jeden Monat

Schreibe jeden Tag eine Zeile.

★

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
31

# EINE ZEILE PRO TAG

★

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
31

## Ein Stichwort für jeden Monat

Schreibe jeden Tag eine Zeile.

★

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
31

# EINE ZEILE PRO TAG

★

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
31

## Ein Stichwort für jeden Monat

Schreibe jeden Tag eine Zeile.

★

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
31