

JAMES CLEAR
Die 1%-Methode – Das Workbook



JAMES CLEAR

DIE
10%
METHODE
DAS WORKBOOK

Einfache Übungen für ein Leben,
wie du es dir vorstellst

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Annika Tschöpe*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
»Atomic Habits Workbook« bei Avery, New York, einem Imprint der
Penguin Publishing Group, einer Division von Penguin Random House LLC.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2025

Copyright © 2025 der Originalausgabe: James Clear

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CF

ISBN 978-3-442-18081-3

www.goldmann-verlag.de

INHALT

<i>Soforthilfe</i>	9
<i>Einführung</i>	11

TEIL I

Die Grundlagen

DIE WISSENSCHAFT DER GEWOHNHEITSBILDUNG:

Ein kurzer Überblick über die Theorie der Verhaltensänderung	21
<i>Täglich ein Prozent besser</i>	21
<i>Das Plateau des schlummernden Potenzials</i>	25
<i>Systeme statt Ziele</i>	28
<i>Identitätsbasierte Gewohnheiten</i>	30
<i>Die Gewohnheitsschleife</i>	33
<i>Die vier Gesetze der Verhaltensänderung</i>	37

GEWOHNHEITSANALYSE:

Ihre aktuelle Lage erkennen und die Weichen für den Erfolg stellen	39
<i>Die Kraft der Analyse</i>	39

TEIL II

Die vier Gesetze der Verhaltensänderung

DAS ERSTE GESETZ:

Die Gewohnheit muss offensichtlich sein	93
<i>Grundlegendes zur Gestaltung von Auslösereizen</i>	95
<i>Realisierungsintentionen</i>	97
<i>Gewohnheitskopplung</i>	102
<i>Gewohnheitskopplung innerhalb einer Routine</i>	106
<i>Gewohnheitskopplung für Fortgeschrittene</i>	115
<i>Automatische Abläufe bewusst machen</i>	116
<i>Zeigen und benennen</i>	118
<i>Auf den Kontext kommt es an</i>	123
<i>Analyse der Umgebung</i>	126
<i>Ein förderliches Umfeld gestalten</i>	133
<i>Umgebungsgestaltung für Fortgeschrittene</i>	140
<i>Fazit: Das erste Gesetz der Verhaltensänderung</i>	145
<i>Spickzettel: Das erste Gesetz der Verhaltensänderung</i>	146
<i>Zwischenbilanz</i>	148

DAS ZWEITE GESETZ:

Die Gewohnheit muss attraktiv sein	151
<i>Bedürfniskombinationen</i>	155
<i>Motivationsrituale</i>	161
<i>Für Spaß sorgen</i>	166
<i>Verlangen erkennen</i>	169
<i>Die Kraft des richtigen Mindsets</i>	173
<i>Neue Lösungen finden</i>	176
<i>Die Rolle der sozialen Einflüsse</i>	179
<i>Analyse des sozialen Umfelds</i>	181
<i>Soziale Unterstützung für Ihre Gewohnheiten</i>	186
<i>Die richtige Unterstützung finden</i>	190

<i>Fazit: Das zweite Gesetz der Verhaltensänderung</i>	194
<i>Spickzettel: Das zweite Gesetz der Verhaltensänderung</i>	195
<i>Zwischenbilanz</i>	196

DAS DRITTE GESETZ:

Die Gewohnheit muss einfach sein	199
<i>Die Zwei-Minuten-Regel</i>	202
<i>Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören</i>	206
<i>Angenehme Gewohnheiten skalieren</i>	207
<i>Gewohnheitsgestaltung</i>	210
<i>Die entscheidenden Momente meistern</i>	213
<i>Der Einfluss des Aufwands</i>	217
<i>Analyse der Umgebung</i>	218
<i>Durch Umgebungsgestaltung Gewohnheiten erleichtern</i>	226
<i>Durch die Umgebung das Verhalten steuern</i>	230
<i>Fehlschläge erschweren</i>	233
<i>Selbstbindung</i>	234
<i>Gewohnheiten automatisieren</i>	238
<i>Einmalige Aktionen</i>	242
<i>Fazit: Das dritte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	244
<i>Spickzettel: Das dritte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	245
<i>Zwischenbilanz</i>	247

DAS VIERTE GESETZ:

Die Gewohnheit muss befriedigend sein	251
<i>Verstärkung</i>	254
<i>Vermeidungsverhalten verstärken</i>	257
<i>Gewohnheitstracking</i>	260
<i>Verwendung von Gewohnheitstrackern</i>	263
<i>Rechenschaftspartner</i>	266
<i>Gewohnheitsvertrag</i>	269
<i>Fazit: Das vierte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	272

<i>Spickzettel: Das vierte Gesetz der Verhaltensänderung</i>	273
<i>Zwischenbilanz</i>	274

TEIL III

Ihre Gewohnheiten im Alltag

DAS RICHTIGE MINDSET FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG	279
<i>Aktion statt Perfektion</i>	280
<i>Langfristig denken</i>	284
<i>Das Ziel im Blick behalten</i>	287
<i>Rückschläge einplanen und schnell überwinden</i>	290
<i>Anpassungsfähig und flexibel bleiben</i>	293
<i>Ständige Überprüfung</i>	296

TOOLBOX

GEWOHNHEITSÜBERBLICK:

Die effektivsten Strategien auf einer Seite	303
<i>Kurzanleitung zum Aufbau neuer Gewohnheiten</i>	305
<i>Kurzanleitung zur Überwindung von Gewohnheiten</i>	306
<i>Spickzettel: Gute Gewohnheiten entwickeln</i>	307
<i>Spickzettel: Schlechte Gewohnheiten loswerden</i>	310
<i>Gewohnheitstracker</i>	312



SOFORTHILFE

Der kurze Weg zu Lösungen für häufige Gewohnheitsprobleme

Wenn Sie neue Gewohnheiten nicht durchhalten können

→ Seite 202, 263, 266, 269, 290

Wenn Sie prokrastinieren und nur schwer in die Gänge kommen

→ Seite 202

*Wenn Sie ein einschneidendes Lebensereignis oder große
Veränderungen erleben*

→ Seite 39

Wenn Sie dazu neigen, zu viel auf einmal anzufangen

→ Seite 21, 79, 202

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Umfeld Sie hemmt

→ Seite 123, 217

Wenn Sie nicht genau wissen, was Sie ändern sollten

→ Seite 28, 39

Wenn Sie überfordert sind und keinen Anfang finden

→ Seite 39, 305, 306

*Wenn Sie sich Veränderung wünschen, aber nicht viel Zeit
erübrigen können*

→ Seite 21, 47, 202

Wenn Sie sich zu ehrgeizige Ziele stecken

→ Seite 21, 79, 202

Wenn Sie das Gefühl haben, dass jede Veränderung ein innerer Kampf ist

→ Seite 30, 39, 155, 166, 173

Wenn Sie Rückschläge schlecht verwinden können

→ Seite 54, 263, 290, 293

Wenn Sie zum Perfektionismus neigen

→ Seite 21, 280

Wenn Sie oft meinen, die Welt hätte sich gegen Sie verschworen

→ Seite 123, 217, 233, 290

Wenn Sie Veränderungen vornehmen möchten, sich das aber nicht zutrauen

→ Seite 173, 202, 284

Wenn Sie sich von Freunden und Angehörigen zu Gewohnheiten gedrängt fühlen, die Sie gar nicht wollen

→ Seite 179

Wenn Sie sich bessere Unterstützung wünschen

→ Seite 179, 266

Wenn Ihnen schnell langweilig wird

→ Seite 155, 166, 210, 287

Wenn Sie Ihre alten Gewohnheiten leid sind

→ Seite 39, 166, 296

Wenn es Ihnen schwerfällt, konsequent zu bleiben

→ Seite 54, 202, 233, 263, 269, 287

Wenn Sie sich die Strategien für Verhaltensänderung nicht merken können

→ Seite 146, 195, 245, 273, 301

EINFÜHRUNG

EIN PAAR JAHRE nach der Veröffentlichung von *Die 1%-Methode* hielt ich einen Vortrag vor einer Gruppe von Trainern und Sportdirektoren aus dem Collegesport. Anschließend kam ein Mann namens Travis Wall auf mich zu, der sich als Cheftrainer der Herren-Fußballmannschaft am St. Olaf College in Minnesota vorstellte.

»Ich kam im Frühjahr 2019 nach Minnesota und las kurz darauf *Die 1%-Methode*«, berichtete er. »Das Team, für das ich dort verantwortlich war, hatte im Vorjahr fünf Siege bei dreizehn Niederlagen erzielt, im Jahr davor vier Siege, dreizehn Niederlagen und ein Unentschieden. Ihr Buch hat mir dabei geholfen, ein System zu schaffen, mit dem uns der Umbruch gelungen ist.«

Er erläuterte mir das System, mit dem er im Sportprogramm an seinem College bessere Gewohnheiten etabliert hatte. »In der ersten Saisonvorbereitung zeigten wir dem Team eine Präsentation mit Beispielen für viele Kleinigkeiten, die wir verbessern mussten. Natürlich erklärten wir die Rollen und Zuständigkeiten auf dem Spielfeld, gingen aber auch auf andere Dinge ein, etwa darauf, dass sich Blasen vermeiden lassen, wenn man neue Fußballschuhe ordentlich einläuft, wie wichtig die geeignete Kleidung für den jeweiligen Tag ist oder wie man das Eisbad richtig nutzt. All das stammt direkt aus dem Beispiel der britischen Radsportmannschaft aus *Die 1%-Methode*, die den Umbruch schaffte, weil beispielsweise die Matratzen in den Betten, die Polsterung der Fahrradsitze und vieles andere gründlich unter die Lupe genommen wurde. Diese Veränderungen der Rahmenbedingungen hatten anfangs sogar Vorrang vor Änderungen im Fahren an sich, und im Prinzip hatten wir bei unserem Programm einen ganz ähnlichen Ansatz.«

Damit hatte er mein Interesse geweckt, und ich bat ihn, mehr über seine Vorgehensweise zu berichten. Travis Wall erzählte: »Von da an zeigten wir jedes Jahr diese Präsentation, um zu erläutern, wie wichtig ein festes System ist, das man so gut wie möglich befolgt. Wir hatten Systeme für die Spielerauswahl, für die Gestaltung der Trainingseinheiten, für die Rückmeldung an die Spieler. Ohne Ihr Buch hätte es all das vermutlich nicht gegeben.

Seit ich Ihr Buch gelesen habe, geht mir das Zitat ›Man wird nicht durch seine Ziele beflügelt, sondern durch sein System zurückgehalten‹ nicht mehr aus dem Kopf«, so Wall.*

Und so ging es weiter:

2018: 5 Siege, 13 Niederlagen, Platz 9 in der Conference

2019: 9 Siege, 10 Niederlagen, Platz 6 in der Conference; erstes Jahr mit dem neuen System

2020: Saison wegen COVID-19 ausgefallen

2021: 19 Siege, 3 Niederlagen, 1 Unentschieden, Conference-Meister, Finalrunde der besten 16 College-Teams

2022: 15 Siege, 5 Niederlagen, 2 Unentschieden, Conference-Meister, Finalrunde der besten 16 College-Teams

2023: 20 Siege, 3 Niederlagen, 3 Unentschieden, Conference-Meister, Nationaler College-Meister

Nach nur fünf Siegen im Jahr 2018 gewann das Team fünf Jahre später die Meisterschaft.

Als ich damals *Die 1%-Methode* schrieb, hätte ich mir niemals träumen lassen, was sich daraus entwickeln würde. Natürlich hoffte ich, dass das Buch gut ankommen würde, aber niemand hätte allen Ernstes damit rechnen können, dass es sich in den ersten fünf Jahren bereits zwanzig Mil-

* Gespräch mit Travis Wall im Rahmen des NCAC Summit am 20. Mai 2024; E-Mail-Verkehr mit Travis Wall am 22. Mai 2024

lionen Mal verkaufen würde. *Die 1%-Methode* hat sich zu einem unaufhaltsamen Phänomen entwickelt, und mittlerweile beherzigen Millionen Menschen in aller Welt die Kernaussage des Buches: Kleine Veränderungen potenzieren sich zu erstaunlichen Ergebnissen.

Unsere Gewohnheiten stellen die Weichen für unser Leben. Das, was wir wiederholen, verstärken wir. Und meine Leserschaft führt mir immer wieder vor Augen, welchen Einfluss unsere Gewohnheiten auf unser Leben nehmen können.

Tagtäglich erreichen mich Nachrichten von Menschen, die mir berichten, wie *Die 1%-Methode* ihre Gesundheit, ihre Beziehungen und ihr Berufsleben gewandelt hat und ihnen vermitteln konnte, dass sie ihr Leben ganz entscheidend selbst gestalten können. Ich höre von alten Freunden, die mit Hilfe des Buches über fünfzig Kilo abgenommen haben oder keinen Alkohol mehr trinken. Ich lese E-Mails von Therapeuten und Psychologinnen, die ihren Patienten *Die 1%-Methode* als »Hausaufgabe« aufgeben. Ich erfahre von Chirurgieteams, die damit die OP-Vorbereitung in ihrer Klinik verändert haben. Und ich höre von zahllosen Eltern, Lehrkräften und Trainern, die das Konzept an ihre Kinder, Schülerinnen und Schüler sowie Sportlerinnen und Sportler weitergeben. Ich habe sogar schon Fotos von Tattoos zur 1%-Methode gesehen.

Doch so unglaublich diese Geschichten auch sind, was mich wirklich bewegt, sind nicht Meisterschaften, erfolgreicher Gewichtsverlust oder Tattoos. Mir kommen die Tränen, wenn ich erfahre, dass die Leute sich nun ganz anders *fühlen*. Wenn mir jemand sagt: »Meine Kinder sind stolz auf mich.« Oder wenn mir eine Leserin anvertraut: »*Die 1%-Methode* hat mich aus einem tiefen Loch befreit und mir eine neue Perspektive gegeben.« Oder wenn mir jemand erzählt: »Zum ersten Mal seit vielen Jahren kann ich in den Spiegel schauen und mich wohl in meiner Haut fühlen.« Das berührt mich, denn darum ging es mir von Anfang an: Unsere Gewohnheiten sollten dazu dienen, dass wir der Mensch werden, der wir sein wollen.

Diese Geschichten führen mir wieder vor Augen, wieso ich dieses Buch überhaupt geschrieben habe – um anderen zu helfen und ihnen Mut zu

machen. Um Menschen zu unterstützen, denen es schwerfällt, echte und nachhaltige Veränderungen vorzunehmen. Um anderen das Gefühl zu geben, dass sie in ihrem Leben das Heft in der Hand haben. Und dazu soll auch dieses Workbook dienen.

Die 1%-Methode ist sehr beliebt (kein anderes Buch zum Thema Gewohnheiten hatte bessere Bewertungen), aber ich habe gehört, dass viele Leserinnen und Leser sich konkrete Unterstützung bei der Schaffung neuer Gewohnheiten wünschen. Oft ist es nicht so leicht, von der Erkenntnis, was zu tun ist, zur praktischen Umsetzung zu gelangen. Wenn Sie lesen, wie wichtig die Gestaltung des Umfelds ist, mag das nachvollziehbar sein, aber vielleicht wissen Sie trotzdem nicht so recht, wie Sie Ihr Wohnzimmer neu einrichten sollen. Sie lesen von der Gewohnheitskopplung, fühlen sich jedoch nicht in der Lage, in der morgendlichen Hektik für erfolgreiche Kopplungen zu sorgen. Sie verstehen, wie kraftvoll identitätsbasierte Gewohnheiten sind, haben aber keine Idee, wie Sie diese gestalten sollen. Manchmal klingt zwar alles sehr logisch, wenn man es in einem Buch liest, aber man braucht trotzdem etwas Starthilfe, um in die Gänge zu kommen.

Hier kommt dieses Workbook ins Spiel. Die Konzepte und Übungen aus *Die 1%-Methode* werden darin in einfache, leicht umsetzbare Schritte heruntergebrochen, die sich mühelos ausführen lassen. Sie müssen also nicht überlegen, wie Sie die vier Gesetze der Verhaltensänderung auf Ihre Gewohnheiten anwenden können, sondern gehen einfach die Übungen durch, mit denen die Umsetzung ganz offensichtlich wird.

Dieses Workbook ist als Begleitbuch zu *Die 1%-Methode* gedacht und funktioniert deshalb am besten, wenn Sie beides zusammen benutzen. Wenn Sie jedoch nur das Workbook verwenden oder wenn es schon eine Weile her ist, seit Sie *Die 1%-Methode* gelesen haben, ist das auch nicht schlimm. Die Kernaussagen aus dem Buch werden hier noch einmal wiederholt, sodass Sie das Original nicht erneut lesen müssen.

Teil I startet mit »Die Wissenschaft der Gewohnheitsbildung«, einem Überblick über die wichtigsten Aussagen aus *Die 1%-Methode*. Dann wer-

den Sie eine Analyse Ihrer aktuellen Lage und Ihrer Bedürfnisse vornehmen, damit Ihnen deutlich wird, woran Sie arbeiten wollen und welche Aspekte des Lebens dabei berücksichtigt werden müssen. In Teil II, »Die vier Gesetze der Verhaltensänderung«, gehen Sie Schritt für Schritt Übungen durch, mit denen Sie diese Grundsätze üben und verinnerlichen können, während Sie neue Gewohnheiten entwickeln und alte ablegen. Sobald Sie die vier Gesetze beherrschen, können Sie mit Teil III, »Ihre Gewohnheiten im Alltag«, eine innere Einstellung entwickeln, die dabei hilft, diese Gewohnheiten langfristig beizubehalten. Die »Toolbox« schließlich enthält einen Schnelleinstieg in die Gewohnheitsbildung, eine knappe Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte, »Spickzettel« für erwünschte und unerwünschte Gewohnheiten sowie einen Gewohnheitstracker.

Sie werden feststellen, dass es in diesem Buch keine gesonderten Teile für den Aufbau förderlicher und die Überwindung unerwünschter Gewohnheiten gibt. Das hat einen einfachen Grund: Die Strategien, mit denen man sich Gewohnheiten aneignet, und die, mit denen man sie ablegt, sind in der Regel zwei Seiten derselben Medaille. Die allermeisten Übungen lassen sich mit einigen wenigen Änderungen auf beide Fälle anwenden. Wenn Sie merken, dass Sie sich vornehmlich auf gute Gewohnheiten konzentrieren (oder nur darauf, schlechte abzulegen), ist das vollkommen in Ordnung. Nutzen Sie das Workbook so, wie es für Sie am besten passt.

So nutzen Sie dieses Workbook am effektivsten

Wenn man ein Verhalten ändern möchte, hat man oft den Drang, alles auf einmal umzustellen – das weiß ich nicht nur aus Gesprächen mit Leserinnen und Lesern, sondern auch aus eigener Erfahrung. Allerdings möchte ich Ihnen dabei helfen, die Verhaltensänderung so anzugehen, dass Sie den größtmöglichen Erfolg erzielen. Daher haben Sie in diesem Buch die Möglichkeit, jede Übung mit zwei Gewohnheiten durchzuführen. Ich möchte dazu raten, dass Sie jeweils nur eine Gewohnheit abhan-

deln, doch auf den einzelnen Seiten ist genug Platz, um dieses Buch noch einmal mit einer zweiten Gewohnheit durchzugehen – oder auch direkt beim ersten Mal zwei unterschiedliche zu behandeln.

Ein schwierigeres Thema sind dagegen Ihre Erwartungen an das Tempo, mit dem sich die Veränderungen einstellen werden. Wer etwas richtig beherrschen will, muss ungeduldig und geduldig zugleich sein. Ungeduldig deshalb, um aktiv zu werden, keine Zeit zu verschwenden und jeden Tag konsequent an sich zu arbeiten. Geduld ist dagegen gefragt, weil sich die Belohnung nicht sofort einstellt. Denn alle Maßnahmen zeigen erst nach einer gewissen Zeit Wirkung, sodass man auf den Prozess vertrauen muss. Dieses Workbook soll Sie bei beidem unterstützen: Sie üben heute das, was sich langfristig auszahlen wird. Ich hoffe, ich kann dafür sorgen, dass Sie sich genug Zeit nehmen, um neue Gewohnheiten so gründlich aufzubauen, dass diese lange Bestand haben werden.

Damit komme ich zum letzten Punkt der richtigen Nutzung dieses Workbooks. Wenn man neue Gewohnheiten schaffen will, gibt es nicht die eine wahre Methode, sondern viele verschiedene. Mein Ansatz besteht darin, Ihnen keine Vorschriften zu machen, sondern Kompetenzen zu vermitteln. Eine Gewohnheit, die dem einen Menschen nützt, könnte dem anderen schaden, und eine Strategie zur Gewohnheitsbildung, die bei einer Freundin gut funktioniert hat, könnte bei Ihnen nicht fruchten. Ich habe nicht die Absicht, Ihnen vorzugeben, welche Gewohnheiten Sie schaffen oder welche Entscheidungen Sie treffen sollten, sondern ich will Ihnen Ideen und Strategien vorstellen, mit denen Sie selbst entscheiden und das tun können, was Sie wollen.

Deshalb finden Sie hier so viele unterschiedliche Strategien. Sie müssen keineswegs jede einzelne anwenden – meinetwegen können Sie gerne die Hälfte der Übungen in diesem Buch auslassen –, sondern ich möchte deutlich machen, dass Ihnen eine breite Palette an Hilfsmitteln zur Verfügung steht, und hoffe, dass Sie darunter etwas finden, das zu Ihnen passt. Machen Sie das, was für Sie funktioniert, und lassen Sie den Rest bleiben.

So legen Sie los

Wenn ich Ihnen nur einen einzigen Ratschlag geben dürfte, würde er lauten: Arbeiten Sie immer mit Ihrem Leben. Das Leben ist nicht statisch, sondern dynamisch. Das, was bei Ihnen gut funktioniert, wird sich im Laufe der Zeit verändern. Wir entwickeln uns ständig weiter, sodass es gut sein kann, dass eine Gewohnheit oder Strategie, mit der Sie früher gut zurechtgekommen sind, irgendwann nicht mehr die richtige ist.

Bestimmte Lebensereignisse, etwa ein Umzug in eine andere Stadt, eine neue Beziehung, ein anderer Job, die Geburt eines Kindes und dergleichen, können Ihr Leben radikal verändern, sodass die alten Gewohnheiten nicht mehr geeignet sind. Machen Sie sich nicht zum Sklaven Ihrer alten Gewohnheiten und vergeuden Sie Ihre Energie nicht darauf, krampfhaft daran festzuhalten, sondern entwickeln Sie neue, die zu Ihrem aktuellen Leben passen.

Einer meiner Lieblingssprüche lautet: »Nicht hetzen, aber auch nicht trödeln.« Wir alle haben bestimmte Ziele, die wir erreichen wollen. Wenn Sie etwas tun möchten, dann tun Sie es. Der Tod trifft auch die Eifrigsten. Er wird nicht darauf warten, dass man Zeit für ihn hat. Den perfekten Zeitpunkt gibt es fast nie. Akzeptieren Sie Ihre aktuelle Lage, zeigen Sie die Bereitschaft, sich entsprechend anzupassen, und machen Sie den ersten kleinen Schritt in die gewünschte Richtung.

Vielleicht werden die Chancen auf Veränderung nie mehr so gut sein wie heute. Je länger Sie warten, desto fester sind Sie in Ihrer aktuellen Lebensweise verwurzelt. Ihre Gewohnheiten verfestigen sich. Ihre Überzeugungen werden starrer. Sie werden bequem. Es wird niemals leicht sein, aber vielleicht ist es nie so leicht wie heute. Wenn Sie etwas Wichtiges auf die lange Bank schieben, vertagen Sie damit eine bessere Zukunft.

Mit diesem Workbook beginnt die Veränderung. Legen wir los!

James Clear, 2025



TEIL I

Die Grundlagen

*Wer einfach niemals aufhört,
kann Erstaunliches erreichen.*





DIE WISSENSCHAFT DER GEWOHNHEITSBILDUNG

Ein kurzer Überblick über die Theorie der Verhaltensänderung

Ehe es an die praktische Verhaltensänderung geht, möchte ich kurz auf die wesentlichen Konzepte eingehen, die Sie kennen sollten, um die dahintersteckende Theorie zu verstehen. Wenn Sie *Die 1%-Methode* gerade erst gelesen haben, können Sie gerne direkt zu »Gewohnheitsanalyse« weiterblättern, doch wenn das schon eine Weile her ist oder Sie eine Auffrischung vertragen können, lesen Sie hier weiter. Alles, was wir in diesem Workbook behandeln, stützt sich auf diese Grundlagen, deshalb ist es so wichtig, dass Sie diese richtig verstehen.

Täglich ein Prozent besser

Wer sein Leben verändern möchte, setzt sich in der Regel ein hohes Ziel und versucht dann, dieses mit großen Sprüngen so schnell wie möglich zu erreichen. Allzu oft reden wir uns ein, dass Veränderungen nur dann von Bedeutung sind, wenn sie zu einem großen, deutlich sichtbaren Ergebnis führen. Sei es, dass wir Muskeln aufbauen, ein Unternehmen gründen, die Welt bereisen oder irgendein anderes Ziel verwirklichen wollen – wir setzen uns unter Druck, um weltbewegende

Verbesserungen zu erzielen, die unsere Mitmenschen in Erstaunen versetzen.

In der Theorie mag das gut klingen, doch es führt leider viel zu oft zu Burn-out, Frust und Fehlschlägen. Wenn wir dagegen täglich nur ein Pro-

Erfolg ist das
Ergebnis täglicher
Gewohnheiten,
nicht einmaliger
Veränderungen.

zent besser werden, ist das zwar nicht besonders bemerkenswert (und manchmal wirklich gar nicht zu bemerken), kann aber genauso bedeutungsvoll sein, vor allem auf lange Sicht.

Nur zu leicht übersieht man, wie wichtig es ist, jeden Tag bessere Entscheidungen zu treffen. Es ist nicht sehr eindrucksvoll, wenn man sich an Grundsätze hält. Es ist nicht spannend, sich für Langeweile zu begeistern. Man kommt nicht in die Schlagzeilen, wenn man täglich ein Prozent besser wird.

Allerdings gilt auch: Das funktioniert.

Wenn man eine Entscheidung trifft, die nur ein Prozent besser ist, macht das anfangs keinen großen Unterschied. (Anders ausgedrückt: Es zeigt im jeweiligen Augenblick kaum Wirkung.) Doch im Laufe der Zeit summieren sich diese kleinen Verbesserungen, und irgendwann liegen Welten zwischen einer Person, die täglich etwas bessere Entscheidungen trifft, und einer anderen, die das nicht tut.

Der Clou ist nämlich: Wenn man ein Jahr lang jeden Tag ein Prozent besser wird, hat man sich am Jahresende um das Siebenunddreißigfache verbessert. Ein so eindrucksvolles Ergebnis würden Sie vermutlich nicht einmal bei gewaltigen Sprüngen erwarten, und doch lässt es sich erreichen, indem man jeden Tag nur eine winzige Veränderung vornimmt.

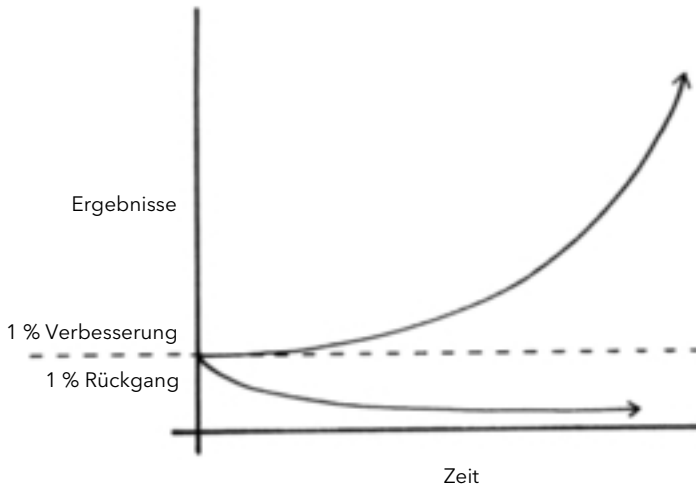
Deshalb machen kleine Entscheidungen zwar im Augenblick keinen großen Unterschied, summieren sich aber im Laufe der Zeit.

Allerdings ist zu beachten, dass nicht nur positive Effekte exponentiell steigen, sondern auch negative. Wer ein Jahr lang jeden Tag ein Prozent *schlechter* wird, sinkt schließlich fast bis auf null. Es gilt also: Was als winziger Sieg oder kleiner Rückschlag beginnt, entwickelt sich zu etwas viel Größerem.

Täglich 1 Prozent besser

Ein Jahr lang täglich 1 Prozent schlechter. $0,99^{365} = 00,03$

Ein Jahr lang täglich 1 Prozent besser. $1,01^{365} = 37,78$



Das erste wichtige Konzept der Verhaltensänderung lautet deshalb, dass man ständig an sich arbeiten muss. Eine einzige kleine Umstellung kann alles ändern. Wenn Sie wissen wollen, wo Sie im Leben landen werden, müssen Sie nur dem Verlauf der kleinen Gewinne und Verluste folgen. Dann werden Sie erkennen, was die Summe Ihrer täglichen Entscheidungen in zehn oder zwanzig Jahren bewirkt haben wird.

Folglich spielt es keine Rolle, wie erfolgreich oder erfolglos Sie im Augenblick sind. Entscheidend ist, ob Ihre Gewohnheiten Sie zum Erfolg führen werden. Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre aktuellen Ergebnisse, sondern auf Ihren aktuellen Weg, denn dieser zeigt viel zuverlässiger, was Sie erwartet.

Zerbrechen Sie sich also nicht den Kopf über das große Ganze, sondern konzentrieren Sie sich auf die kleinen Schritte – diese sind der Schlüssel zu dem Leben, das Sie sich wünschen.

*Die Spanne zwischen Erfolg und Misserfolg
wird mit der Zeit immer größer.*

Die Zeit vervielfacht das, was Sie tun.

*Bei guten Gewohnheiten ist sie Ihr
Verbündeter, bei schlechten Ihr Feind.*

Das Plateau des schlummernden Potenzials

Im Zusammenhang mit dieser Potenzierung der Veränderungen müssen Sie sich unbedingt klarmachen, dass exponentielles Wachstum in einer Art und Weise erfolgt, die wir oft nur schlecht nachvollziehen können.

Wenn wir eine Veränderung vornehmen, erwartet unser Gehirn eine lineare Entwicklung, bei der wir kontinuierlich Verbesserungen feststellen. Deshalb sind große Veränderungen so attraktiv: sofortige

Veränderungen können Jahre auf sich warten lassen – doch dann geht alles ganz schnell. Beharrlichkeit macht den Meister.

Ergebnisse. Diese Art von Veränderung fühlt sich anfangs oft ganz toll an. Allerdings nur so lange, bis man die Energie verliert und das ganze Projekt wieder abbläst.

Wenn wir dagegen täglich ein Prozent besser werden, gilt das Gegenteil. Die Veränderungen sind zunächst so geringfügig, dass es oft eine Weile dauert, ehe sich die Folgen zeigen. So kann eine Phase entstehen, die ich als *Tal der Enttäuschung* bezeichne und in der die Ergebnisse den Erwartungen hinterherhinken. Nach ein paar Wochen oder Monaten mit einprozentiger Verbesserung kann das Gefühl entstehen, dass das alles nicht viel bringt, sodass man den Mut verliert und ans Aufgeben denkt. Doch dass Sie keine Verbesserung erkennen, bedeutet nicht, dass diese nicht vorhanden ist, sondern nur, dass sie die Grenze des Sichtbaren noch nicht überschritten hat. Diese Grenze bezeichne ich als *Plateau des schlummernden Potenzials*; sie markiert den Augenblick, in dem Ihre Ergebnisse sich endlich mit Ihren Erwartungen decken und Sie Veränderungen wahrnehmen.

Zum Glück gilt: Wenn Sie das Plateau hinter sich haben, scheinen sich oft ganz unverhofft gewaltige Erfolge einzustellen. Alles, was Sie bislang geleistet haben, zahlt sich endlich aus, und das Endergebnis kann sogar Ihre kühnsten Erwartungen übertreffen.

Auf Ihrem Weg der kontinuierlichen Verbesserung sollten Sie stets bedenken, dass Veränderungen auch dann stattfinden, wenn man sie nicht

Das Plateau des schlummernden Potenzials



sieht. Entscheidend ist, dass Sie so lange am Ball bleiben, dass Sie den Erfolg ernten können. Haben Sie Geduld und geben Sie sich genug Zeit, um das Plateau zu überstehen.

*Wenn Sie das Plateau des schlummernden
Potenzials endlich überstanden haben,
scheint es, als hätte sich der Erfolg über
Nacht eingestellt. Außenstehende sehen nur
das überwältigende Ereignis und nicht all
das, was ihm vorausging. Sie jedoch wissen,
dass der aktuelle Sprung nur aufgrund Ihrer
früheren Anstrengung möglich war, die
scheinbar keine Fortschritte gebracht hatte.*

Systeme statt Ziele

Bei der Gewohnheitsänderung machen viele Menschen den Fehler, sich ein bestimmtes Ziel zu stecken. Diese Strategie wird in den verschiedensten Bereichen angepriesen, sei es in der Schule, in der Geschäftswelt oder im Fitnessstudio: Wer Erfolg haben will, sollte sich feste, erreichbare Ziele setzen und darauf hinarbeiten.

Das Problem ist allerdings, dass das nicht funktioniert. Wieso? Weil Ergebnisse sehr wenig mit den Zielen und dafür umso mehr mit dem System zu tun haben.

Ziele sind die Ergebnisse, die man erreichen möchte, Systeme dagegen die Abläufe, die zu diesen Ergebnissen führen. Wer sich nur auf das finale Ziel konzentriert und nicht darauf, wie sich dieses Ziel erreichen lässt, wird schwerlich Erfolg haben. Soll das heißen, dass Ziele sinnlos sind? Keineswegs! Ziele sind gut, wenn sie eine Richtung vorgeben, doch man braucht Systeme, um tatsächlich Fortschritte zu machen. Es hat keinen Sinn, mit dem *gleichen* System, das man bereits verwendet, *neue* Ziele anzustreben. Das bedeutet: Wenn Sie ein neues Ziel erreichen wollen, müssen Sie ein neues System entwickeln, mit dem Sie dorthin gelangen. Sie werden nicht durch Ihre Ziele beflügelt, sondern durch Ihr System zurückgehalten.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Gewohnheiten zu ändern, liegt das nicht an Ihnen oder an mangelnder Motivation. Es liegt an Ihrem System. Wenn sich schlechte Gewohnheiten stets wiederholen, liegt es nicht daran, dass Sie sich nicht ändern wollen, sondern daran, dass Sie auf das falsche System setzen. Ändern Sie das System, dann ändert sich Ihr Leben.

Ziele sind gut, wenn man einmal gewinnen will; wer immer wieder gewinnen will, braucht Systeme.

Wenn das Augenmerk nicht auf dem Ergebnis, sondern auf dem Prozess liegt, muss man nicht darauf warten, endlich glücklich sein zu dürfen. Dann kann man immer glücklich sein, wenn das System gut läuft.

Identitätsbasierte Gewohnheiten

Ist man zu sehr auf ein Ziel fokussiert, hat das außerdem zur Folge, dass sich Veränderungen nur sehr schwer erreichen lassen. Das hat zwei Gründe: 1. Es gibt (wie gerade erläutert) keinen Prozess, wie man diesem Ziel näher kommt, und 2. Der psychologische Aspekt wird dabei außer Acht gelassen.

Im Grunde drückt unser Verhalten das aus, was in unserem Inneren steckt – unsere Werte, unsere Überzeugungen, unsere Sicht auf uns selbst. Wenn Sie sich als Läufer sehen, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf Ergebnisse, sondern auf Ihre Identität. Werden Sie die Art von Mensch, die das erreicht, was Sie erreichen wollen.

regelmäßig laufen. Wenn Sie sich als Musikerin sehen, werden Sie höchstwahrscheinlich auf Ihrem Instrument musizieren. Wenn Sie sich als engagiert betrachten, werden Sie vermutlich viel Eigeninitiative zeigen. Wenn wir uns auf eine

bestimmte Weise identifizieren, fällt es uns leicht, das Verhalten zu zeigen, das zu dieser Identität passt. Dann ist es nicht anstrengend, sondern wirkt ganz natürlich. Mühselig sind dagegen die Verhaltensweisen, die nicht unserer Identität entsprechen: Geld sparen, obwohl man sich als kauflustig identifiziert, Zigaretten ablehnen, wenn man sich als Raucherin identifiziert. Das fällt uns schwer, weil wir in diesen Fällen *versuchen*, etwas zu tun, statt einfach so zu sein, wie es unserem Wesen entspricht. Eine gute Verhaltensweise, so vernünftig sie auch sein mag, werden Sie nicht umsetzen, wenn sie nicht zu Ihrer Identität passt.

Deshalb ist es so wichtig, dass Sie, wenn Sie dauerhaft neue Gewohnheiten aufbauen wollen, zunächst eine neue Identität entwickeln. Ihre aktuellen Verhaltensweisen spiegeln Ihre aktuelle Identität. Eine echte Verhaltensänderung ist immer eine Identitätsveränderung. Sie können sich ein Verhalten angewöhnen, weil Sie dazu motiviert sind, doch beibehalten werden Sie es nur, wenn es Teil Ihrer Identität wird. Um Ihr Ver-

halten nachhaltig zu ändern, müssen Sie ein neues Bild von sich selbst schaffen.

Wenn Sie sich als Nagelkauer sehen, wird es Ihnen schwerfallen, nicht mehr an den Nägeln zu knabbern – es passt nicht zu dem, was Sie sind. Aber wenn Sie sich als Mensch sehen, der *nicht* an den Nägeln kaut, wird die Verhaltensänderung deutlich leichter.

Der Zusammenhang zwischen Identität und Handeln ist eine Feedbackschleife. Je stärker Sie Ihre Identität so verändern, dass sie zu Ihren Zielen passt («Ich kauge nicht an den Nägeln – ich bin ein Mensch mit gepflegten Händen»), desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diese Verhaltensweisen ausführen werden. Und je häufiger Sie die Verhaltensweisen ausführen, die mit einer bestimmten Identität verknüpft sind, desto stärker eignen Sie sich diese Identität an.

Wie genau setzen Sie all das in die Praxis um? Dazu gehören zwei Schritte:

1. Entscheiden Sie, was für ein Mensch Sie sein wollen.
2. Beweisen Sie sich diese Identität mit kleinen Siegen.

Entscheiden Sie, wer Sie sein wollen, und überlegen Sie anhand dessen, welche Verhaltensweisen ein solcher Mensch zeigen würde. Dann gewöhnen Sie sich an, diese Verhaltensweisen auszuführen. Mit jeder Handlung entscheiden Sie sich für die Art von Mensch, die Sie werden möchten. Je mehr Ihr Verhalten der Identität entspricht, die Sie verkörpern wollen, desto stärker werden Sie sich in dieser Identität zu Hause fühlen und desto leichter wird es Ihnen fallen, weiterhin das entsprechende Verhalten zu zeigen. Das ist ein Schwungrad, das immer mehr an Fahrt gewinnt.

Genau aus diesem Grund sind Gewohnheiten so wichtig. Nicht weil sie dabei helfen, bestimmte Dinge zu erreichen, sondern weil sie Ihnen die Möglichkeit geben, der Mensch zu werden, der Sie sein wollen. Konzentrieren Sie sich nicht darauf, *was* Sie tun möchten, sondern darauf, *wer* Sie sein möchten – so können Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen gestalten.

*Indem Sie bestimmte Gewohnheiten pflegen,
gestalten Sie im Prinzip Ihr eigenes Ich.*

Die Gewohnheitsschleife

Eine Gewohnheit ist ein automatisches Verhalten, das entsteht, weil Ihr Gehirn eine Feedbackschleife kodiert. Bei jedem neuen Problem, auf das Sie stoßen, sucht Ihr Gehirn nach einer Lösung. Wenn der Lösungsversuch nicht funktioniert, empfindet Ihr Gehirn das als Scheitern und kodiert nichts. Doch wenn der Lösungsversuch zu einem positiven Ergebnis führt – einer Belohnung –, merkt sich Ihr Gehirn das Verhalten, das dazu geführt hat. Wenn Sie dann demnächst vor dem gleichen Problem stehen, probiert es die Lösung aus, die schon einmal funktioniert hat, und wenn diese erneut zur Belohnung führt, verstärkt sich die Lösung noch weiter. Und wenn ein Problem sehr häufig auftritt, automatisiert das Gehirn den Lösungsprozess. Genau das sind Gewohnheiten: eine Reihe von automatisierten Lösungen für Probleme und Belastungen, mit denen Sie regelmäßig zu tun haben.

Diese Automatisierung ist der Grund, weshalb wir Gewohnheiten, die wir einmal gebildet haben, wie von selbst ausführen, ohne darüber nachzudenken – das ist außerordentlich mächtig, denn es bedeutet, dass die Gewohnheit automatisch erfolgt und die wertvolle und knappe Energie Ihres Gehirns nicht darauf verschwendet wird, bewusst daran zu denken. Gewohnheiten sparen Energie, reduzieren die kognitive Belastung und setzen geistige Kapazitäten für andere Aufgaben frei. Indem Sie heute bestimmte Gewohnheiten entwickeln, schaffen Sie die Möglichkeit, in Zukunft mehr von dem zu tun, was Sie tun möchten. Allerdings bedeutet diese Automatisierung auch, dass sich einmal geschaffene Gewohnheiten nur sehr schwer wieder abstellen lassen.

Wie also entstehen Gewohnheiten, und wie werden wir sie wieder los?

Der Prozess der Gewohnheitsbildung lässt sich in vier einfache Schritte herunterbrechen: Auslösereiz, Verlangen, Reaktion und Belohnung. Dieses Vier-Schritte-Schema bildet die Grundlage jeder Gewohnheit, und Ihr Gehirn geht jedes Mal diese Schritte durch.

Auslösereiz – Das, was Ihr Gehirn dazu veranlasst, das Verhalten in Gang zu setzen. Die Information, die ihm zeigt, dass eine Belohnung erreicht werden könnte.

Verlangen – Die Motivationskraft hinter jeder Gewohnheit. Dabei handelt es sich um den Wunsch, etwas an Ihrer inneren Verfassung zu ändern, und dieser bewirkt, dass Ihr Gehirn in dem Auslösereiz nicht mehr nur ein Geräusch oder einen Anblick sieht, sondern ein Problem, das es zu lösen gilt.

Reaktion – Die eigentliche Gewohnheit, die Sie ausführen, sei es ein Gedanke oder eine Handlung. Die Reaktion ist die eigentliche *Lösung* für das Problem.

Belohnung – Das eigentliche Ziel jeder Gewohnheit, das, was Sie durch das Verhalten erreichen wollten.

Mit dem Auslösereiz nehmen Sie die mögliche Belohnung wahr. Das Verlangen entsteht, weil Sie die Belohnung haben wollen. Die Reaktion dient dazu, die Belohnung zu bekommen. Die Belohnung verschafft Befriedigung und bestätigt, dass das Verhalten zu dieser Belohnung führt. Zusammen-

