

Habit Stacking

Praktische Umsetzung

Gewohnheiten identifizieren

- Tägliche Routinen auflisten
- Häufigkeit analysieren
- Stabilität prüfen

Verknüpfungen schaffen

- Logische Kombinationen
- Zeitliche Nähe
- Räumliche Nähe

Konsistenz aufbauen

- Tägliche Wiederholung
- Keine Ausnahmen
- Tracking nutzen

Beispiele

Morgens

- Nach Aufstehen Bett machen
- Nach Kaffee planen
- Nach Duschen dehnen

Arbeit

- Nach Meeting Notizen machen
- Nach Mittagessen spazieren

Abends

- Nach Abendessen aufräumen
- Nach Zähneputzen lesen
- Nach Lesen Dankbarkeit notieren

Vorteile

Leichte Implementierung

- Geringer Startaufwand
- Keine neue Erinnerung nötig

Nachhaltigkeit

- Höhere Erfolgsrate
- Langfristige Integration

Skalierbarkeit

- Mehrere Gewohnheiten stapeln
- Komplexe Routinen aufbauen

Psychologische Basis

Neuronale Verknüpfung

- Bestehende Bahnen nutzen
- Automatisierung fördern

Kontextuelle Trigger

- Situative Auslöser
- Umgebungsabhängigkeit

Kognitive Entlastung

- Weniger Willenskraft nötig
- Automatische Erinnerung

Anwendungsformel

Nach bestehender Gewohnheit

- Morgenroutine
- Abendroutine
- Arbeitsroutine

Neue Gewohnheit hinzufügen

- Klein starten
- Spezifisch definieren
- Messbar gestalten