

Routine statt Chaos

Vier Stationen für Routinen, die Dir Stabilität geben und Freiraum für das Wesentliche schaffen.

Merksatz: Eine Routine entsteht durch Wiederholung in einem passenden Kontext – nicht durch einen einzigen guten Vorsatz.

1. Aufbauen

Eine Routine braucht einen wiederkehrenden Startpunkt.

- ☐ Ich wähle EINE konkrete Routine, die mir den Alltag erleichtert.
- ☐ Ich bestimme einen Auslöser: nach etwas, zu einer festen Zeit oder wenn etwas passiert.
- ☐ Ich formuliere mein Verhalten so konkret, dass ich weiß, wann ich beginne.
- ☐ Ich wiederhole es in einem möglichst stabilen Kontext – ohne 21-Tage-Druck.

2. Leichter machen

Weniger Reibung statt mehr Selbstdisziplin.

- ☐ Ich bereite alles vor, was ich für den Start brauche.
- ☐ Ich mache den ersten Schritt bewusst klein.
- ☐ Ich reduziere eine typische Hürde in meiner Umgebung.
- ☐ Ich nutze bei Bedarf eine Erinnerung oder eine Verabredung.

3. Stabil halten

Die Routine darf kleiner werden, ohne zu verschwinden.

- ☐ Ich lege meine Normal-Version fest.
- ☐ Ich plane eine Kurz-Version für Tage mit wenig Zeit.
- ☐ Ich definiere eine Minimum-Version für schwierige Tage.
- ☐ Wenn ich aussetze, steige ich wieder ein – ohne bei null anzufangen.

4. Attraktiv machen

Spürbarer Nutzen hilft beim Dranbleiben.

- ☐ Ich weiß, warum mir diese Routine persönlich guttut.
- ☐ Ich mache Fortschritt oder Entlastung für mich sichtbar.
- ☐ Ich nutze bei Bedarf Gemeinschaft und Verbindlichkeit.
- ☐ Ich prüfe, ob die Routine mir wirklich etwas erleichtert.

5. Reality-Check

- ☐ Was würde diese Routine morgen wahrscheinlicher machen – ohne dass ich mich neu überwinden muss?

Mini-Umsetzung

Meine eine Routine: _____

Mein Auslöser: _____

Mein kleinster Einstieg: _____

Meine Minimum-Version: _____

Starte heute mit einem winzigen Schritt. Beobachte nach einer Woche: Was hat den Start erleichtert – und was hat ihn verhindert?