

Routine statt Chaos

Wie Routinen Dir Stabilität geben – und Freiraum für das Wesentliche schaffen.

Worum es in diesem BOOSTER ging: Viele gute Vorsätze scheitern nicht daran, dass uns ein Ziel unwichtig wäre. Wir müssen uns nur immer wieder neu dazu aufraffen. Routinen helfen, indem sie wiederkehrende Entscheidungen vereinfachen. So entsteht mehr Orientierung im Alltag – und mehr Aufmerksamkeit für das, was wirklich zählt.

„Eigentlich wollte ich ...“

Eigentlich wollte ich heute Sport machen. Eigentlich wollte ich zuerst das Wichtigste erledigen. Eigentlich wollte ich eine vernünftige Pause machen. Eigentlich wollte ich meinen Arbeitstag so beenden, dass ich morgen klar starten kann.

Oft bleibt es beim Vorsatz. „Mach ich gleich“ klingt harmlos – doch morgen verhandeln wir mit uns selbst wieder über dieselbe Sache.

Was wäre, wenn Du über einige Dinge gar nicht mehr jeden Tag neu entscheiden müsstest?

Vier Stationen für eine starke Routine

Der Oktober-BOOSTER führt durch vier Schritte: Aufbauen, leichter machen, stabil halten und attraktiv machen. Du musst nicht alle Ideen gleichzeitig umsetzen. Entscheidend ist, dass Du einen passenden Einstieg findest.

1. Aufbauen – Wie aus „Ich sollte“ eine Routine wird

Eine Routine entsteht nicht allein durch einen Entschluss. Sie entwickelt sich, wenn wir ein Verhalten wiederholt in einer ähnlichen Situation ausführen. Ein wiederkehrender Auslöser – etwa der erste Kaffee, das Ende eines Meetings oder eine feste Uhrzeit – hilft beim Start. Mit Wiederholung wird das Verhalten vertrauter und braucht im günstigen Fall weniger bewusste Steuerung.

Die Grundidee lautet: Wiederholung + stabiler Kontext = zunehmende Automatisierung. Das bedeutet nicht, dass jede Routine irgendwann völlig automatisch abläuft. Aber sie kann weniger Anlaufenergie kosten.

Der Mythos von den 21 Tagen

Es gibt keine allgemeingültige 21-Tage-Frist. In der im BOOSTER genannten Untersuchung von Lally und Kollegen (2010) lag ein oft zitierter mittlerer Richtwert bei 66 Tagen; die beobachtete Spannweite betrug 18 bis 254 Tage. Untersucht wurden neue Ess-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten. Wie schnell sich eine Routine entwickelt, hängt von der Person, dem Verhalten und den Bedingungen ab.

Wichtig ist nicht die magische Zahl. Wichtig ist, den Einstieg so zu gestalten, dass Du ihn wiederholen kannst.

Wo entsteht bei Dir Reibung?

Vielleicht schiebst Du Sport auf, verlierst morgens Zeit, vergisst Pausen oder beginnst jeden Tag wieder bei null. Gerade dort kann eine kleine Routine helfen. Frage Dich: An welcher Stelle müsste ich weniger neu entscheiden, damit mein Alltag leichter wird?

Ein Arbeitstag, der nicht jeden Morgen neu erfunden werden muss

Ein Beispiel aus dem BOOSTER: 08:00 Uhr – Ziele vor Outlook: Was ist heute wirklich wichtig? 11:00 und 14:00 Uhr – Kurscheck: Bin ich noch beim Wichtigen? 17:00 Uhr – Abschluss: Womit starte ich morgen? Diese Zeitpunkte sind Beispiele, keine Pflichtzeiten. Entscheidend ist der wiederkehrende Rhythmus.

Auch Checklisten können Routinen absichern: Nach einem Meeting Ergebnis festhalten, Aufgaben benennen, Verantwortliche festlegen, Termine klären und den Follow-up bestimmen. So wird aus Gewohnheit auch verlässliche Qualität.

Drei Wege zum Start

Andocken: Nach dem ersten Kaffee plane ich meinen Tag. Terminieren: Montag, Mittwoch und Freitag um 18 Uhr gehe ich laufen. Auslösen: Wenn ein Meeting endet, sichere ich die nächsten Schritte. Keiner dieser Wege ist immer der beste. Wähle, was zu Deinem Alltag passt.

2. Leichter machen – Du musst nicht alles mit Disziplin lösen

Oft ist nicht die gesamte Aufgabe das Problem, sondern ihr Anfang. Deshalb lohnt es sich, den Einstieg zu automatisieren: Laufsachen bereitlegen, Schuhe anziehen, Tür öffnen, rausgehen. Das Ziel darf groß sein. Der erste Schritt darf klein sein.

Gestalte die Bedingungen

Hohe Reibung: Du musst erst Kleidung, Schuhe und Zubehör zusammensuchen. Niedrige Reibung: Alles liegt bereit. Je weniger Hindernisse zwischen Absicht und Handlung stehen, desto wahrscheinlicher wird der Start.

Vier praktische Hebel sind Vorbereiten, Vereinfachen, Erinnern und Verabreden. Gerade eine Verabredung kann aus einem vagen Vorsatz einen verbindlichen Termin machen.

Wähle eine einzige Veränderung, die Deinen Start morgen leichter macht.

3. Stabil halten – Damit die Routine das wirkliche Leben überlebt

Dienstreise, Überstunden, Krankheit, Urlaub, Regen oder eine schlechte Nacht: Irgendwann kommt das Leben dazwischen. Dann wirkt es schnell so, als sei die ganze Routine kaputt. Aber eine Unterbrechung ist nicht automatisch ein Scheitern.

Drei Versionen statt Alles-oder-nichts

Plane Deine Routine in drei Größen. Beispiel Laufen: Normal: 35 Minuten laufen. Wenig Zeit: 15 Minuten oder zügig gehen. Minimum: Schuhe anziehen und kurz rausgehen. Eine Minimum-Version ersetzt nicht jede Trainingseinheit. Sie hilft vor allem dabei, die Verbindung zum gewünschten Verhalten nicht vollständig abreißen zu lassen.

Kleiner ist nicht gleich aufgegeben.

Die im BOOSTER zitierte Studie von Lally et al. berichtet, dass eine einzelne ausgelassene Gelegenheit den Prozess der Gewohnheitsbildung nicht wesentlich beeinflusste. Daraus folgt keine Garantie für jeden Einzelfall, aber eine hilfreiche Haltung: Du musst nicht perfekt dranbleiben. Entscheidend ist, dass Du wieder einsteigst.

4. Attraktiv machen – Was trägt Dich?

Nicht jede Routine motiviert aus demselben Grund. Manchmal bleiben wir dran, weil es uns guttut – Freude und Wohlbefinden. Manchmal, weil wir etwas erreichen wollen – Fortschritt und Ergebnis. Und manchmal, weil wir nicht allein sind – Gemeinschaft und Verbindlichkeit.

Der Nutzen muss spürbar sein

Ein Beispiel aus dem Büro: Wer abends plant, kann morgens klarer starten. Wer regelmäßig einen Kurscheck macht, merkt früher, wenn er vom Wichtigen abweicht. Die Routine ist dabei kein Selbstzweck. Ihr Wert liegt in der Entlastung, Orientierung oder dem Fortschritt, den Du tatsächlich erlebst.

Was Du ab heute konkret umsetzen kannst

Wähle eine Routine, die Dir wichtig ist. Lege einen klaren Auslöser fest. Mache den Einstieg so leicht wie möglich. Plane eine kleine Version für schwierige Tage. Und frage Dich, welcher persönliche Nutzen Dich zum Weitermachen bewegt.

Mini-Umsetzung

Vervollständige diese vier Sätze: Meine Routine ist ... / Ich starte, wenn ... / Wenn wenig Zeit ist, mache ich wenigstens ... / Ich bleibe dabei, weil ...

Fazit

Routinen nehmen Dir nicht jede Entscheidung ab. Aber sie können dafür sorgen, dass Du Wichtiges nicht immer wieder neu mit Dir aushandeln musst. Gute Routinen beginnen klein, passen zu Deinem Alltag, überleben Unterbrechungen und liefern einen spürbaren Nutzen.

Du musst nicht perfekt dranbleiben. Du darfst immer wieder einsteigen.

Quelle zur Gewohnheitsbildung: Lally et al. (2010), European Journal of Social Psychology, 40, 998–1009.