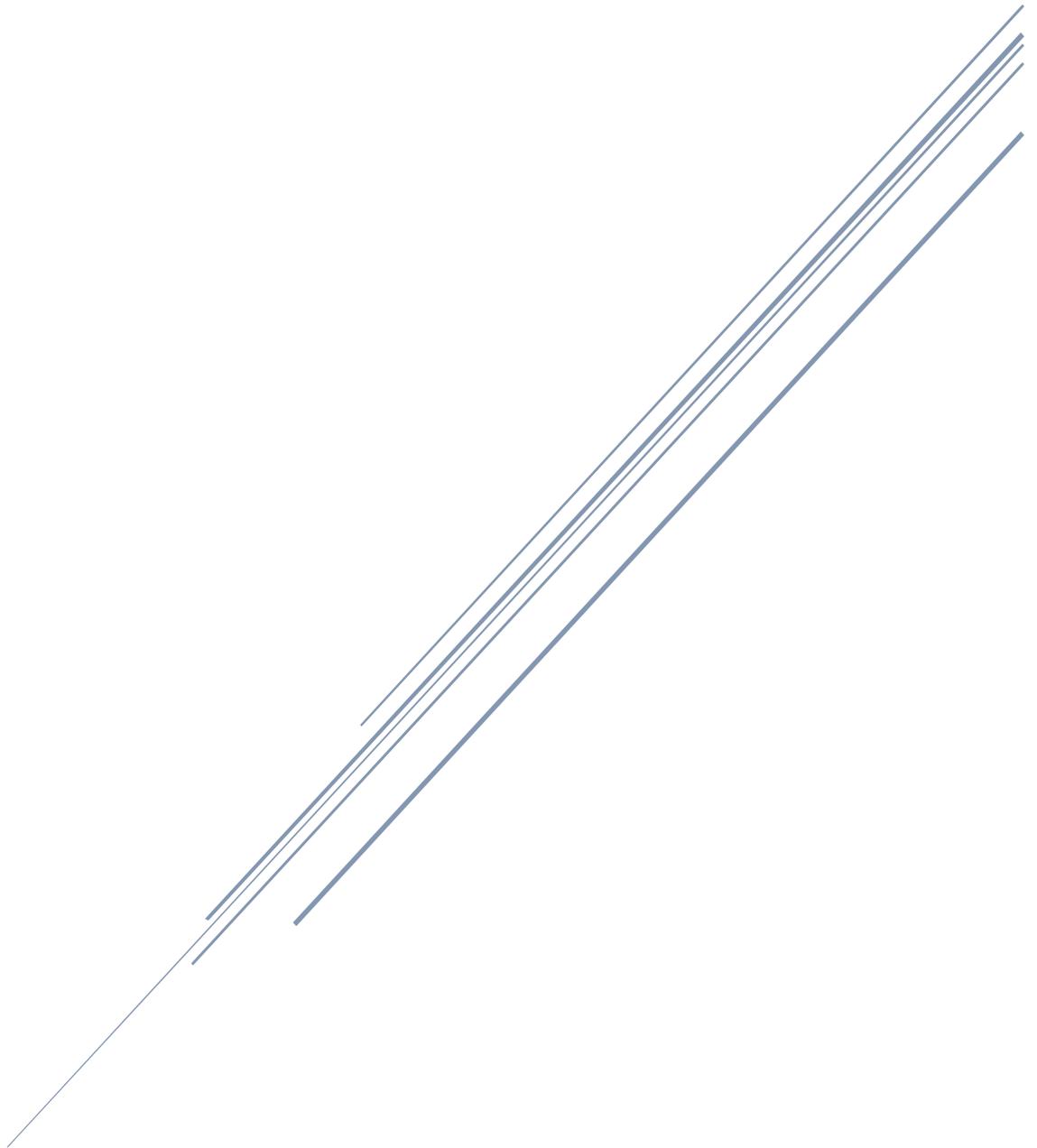


# KLEINE SCHRITTE – GROÙE VERÄNDERUNG

Durch die Anwendung der „Tiny Habits“- Methode im  
Coaching große Veränderungen bewirken



Sofie Nann  
August 2024

# Inhalt

Einleitende Worte.....	1
Neue Gewohnheiten etablieren durch Gewohnheitskopplung .....	3
Die „Tiny-Habits“- Methode .....	4
Anwendungsmöglichkeit der „Tiny-Habits“- Methode im Coaching .....	6
Anwendungsbeispiele – Tiny Habits im Coaching .....	8
Abschließende Worte .....	10
Literaturverzeichnis .....	11

## Einleitende Worte

Wer kennt es nicht?! Mal wieder die ganze Woche viel zu spät im Bett gewesen, schon wieder nicht zum Sport geschafft und mittags gab es Pommes und Burger statt Salat... Ganz schon frustrierend, oder? Meine bisherigen Versuche zu einem fitteren, gesünderen, weniger gestressten - Ich endeten in den meisten Fällen mit Frust. Auf der Suche nach einer anderen Möglichkeit (anstatt Frust) neue Gewohnheiten nachhaltig zu etablieren, bin ich auf das Buch von James Clear (2020) „Die 1% Methode – minimale Veränderung, maximale Wirkung“ gestoßen. Relativ zeitgleich mit Beginn meiner Coaching Ausbildung (Januar 2024), habe ich begonnen, dieses Buch zu lesen. Das Buch hat mir in vielerlei Hinsicht neue Erkenntnisse gebracht, weswegen ich ein paar davon gerne in dieser Arbeit teilen möchte und mich demnach hier auch primär auf Clear's Buch beziehen werde.

In seinem Buch beschreibt Clear die verschiedenen Gesetze, die es seiner Meinung nach zu befolgen gilt, um neue Gewohnheiten nachhaltig und erfolgreich zu etablieren. Eine Richtlinie, die er innerhalb des 1. Gesetz: „Die Gewohnheit muss offensichtlich sein“ aufgestellt hat, ist **„Motivation wird überbewertet - oft ist das Umfeld wichtiger“** (Clear, 2020, S.105 ff). Ich möchte zwei, persönliche Beispiele nennen, die verdeutlichen, wie diese Richtlinie in der Praxis Anwendung finden kann:

Seit langer Zeit habe ich versucht, täglich und konsequent gewisse Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Bevor ich das Buch und die oben genannte „Regel“ gelesen habe, habe ich die Tabletten immer in meiner Nachtschublade aufbewahrt. Es gab Phasen, in denen ich es geschafft habe, täglich vor dem Einschlafen daran zu denken, sie einzunehmen. Dann gab es wieder viele Abende, an denen ich es komplett vergessen hatte – oft monatelang. Und all dies hauptsächlich deswegen, weil sie in der Schublade des Nachtschreibtisches nicht sichtbar für mich waren. *„Wenn Auslösereize für eine Gewohnheit sehr subtil oder versteckt sind, kann man sie leicht ignorieren“* (Clear, 2020, S. 110).

In seinem Buch nennt Clear einige Beispiele, wie wir unser Umfeld so umgestalten können, damit Auslösereize für wünschenswerte Gewohnheiten offensichtlicher werden. Eine davon ist die folgende: *„Wenn sie daran denken wollen, jeden Abend Ihre Medikamente zu nehmen, stellen sie die Pillen auf das Waschbecken neben den Wasserhahn“* (Clear, 2020, S.111).

Und genau dieser simple Satz hat dazu geführt, dass ich meine Tabletten gut sichtbar neben das Waschbecken gestellt habe. Zudem habe ich das Einnehmen der Tabletten an eine bereits bestehende Alltagsroutine gekoppelt: Immer nachdem ich meine Zähne geputzt habe, nehme ich die Tabletten ein. Das Sichtbar-sein der Tabletten - sprich die Umgestaltung des Umfeldes - hat mich also an das Durchführen meiner „Tiny Habits“- Formel (dazu später mehr) erinnert. Seitdem nehme ich die Tabletten täglich ein: Kleine Änderung – große VERänderung. Eine neue Gewohnheit hat sich innerhalb meiner bereits bestehenden Abendroutine etabliert.

Auch bei meinem Partner, der das Buch ebenfalls gelesen hat, konnte ich neue Gewohnheiten entdecken, die er in seine Morgenroutine integriert hat.

Ein Beispiel, wie er es geschafft hat, auf Basis der Tipps in Clear's Buch mehr zu lesen und das tägliche, morgendliche Lesen von ca. 15 Minuten in seinen Alltag zu integrieren, scheint ebenfalls sehr simple: Er hat sich für das Lesen in unserem Wohnzimmer einen festen Ort (einen Sessel) ausgesucht, welcher auch nur zum Lesen genutzt wird. Um die Gewohnheit offensichtlich zu gestalten, legt er stets das Buch, das er aktuell liest, gut sichtbar auf den Lesesessel – und dort auch jedes Mal nach dem Lesen zurück.

So kann er sicherstellen, dass er immer, wenn er morgens das Wohnzimmer betritt (in der sich auch unsere offene Küche befindet), um sich einen Kaffee zu machen, das Buch direkt sieht. Natürlich ist das nicht das Einzige, was ihn dazu gebracht hat mehr zu lesen. Er muss dafür auch entsprechend früher aufstehen. Aber das sichtbare Etablieren des Buches, erinnert ihn jeden Abend daran, den Wecker entsprechend mindestens 15 min früher zu stellen. Morgens wiederum, sobald er in die Küche geht, um sich einen Kaffee zu machen, sieht er das Buch und liest. Somit hat er ebenfalls eine neue Verhaltensweise (morgentliches Lesen) an eine bestehende Routine (morgentliches Kaffee trinken) gekoppelt.

Oftmals glauben wir – mich eingeschlossen – dass wir nur durch das komplette Umgestalten unserer Routinen „Ab morgen Esse ich NUR noch Salat“ oder „Ich gehe ab jetzt jeden Tag 5 km joggen“ Resultate erreichen können. Doch wie ich jetzt weiß, ist das durchaus nicht der Fall – ganz im Gegenteil. Was oftmals zu beobachten und auch wissenschaftlich erwiesen ist, ist die Tatsache, dass wir eine solch drastische Veränderung in unseren Gewohnheiten eine Weile durchziehen und zum Beispiel wirklich für eine Zeit jeden Tag 5 km joggen gehen, um fitter zu werden oder an Gewicht zu verlieren. Relativ schnell verlieren wir jedoch die Motivation, haben keine Lust mehr auf NUR Salat, bekommen Heißhunger-Attacken oder verletzen uns beim Joggen, sodass wir danach nicht mehr in die (vermeidlich)

neu etablierte Routine zurückfinden und geben auf. Übrigens: Angeblich hält sich nur ca. jede:r fünfte Deutsche nach drei Wochen im neuen Jahr noch an seine/ihre Neujahresvorsätze (Schwitzky, 2024).

Was mich an „Tiny Habits“, oder allgemein dem Buch von Clear so begeistert hat, ist die Erkenntnis, dass ich nur durch kleine Änderungen in meinem Alltag große VERänderungen bewirken kann ohne, dass diese drastisch oder unangenehm sein müssen.

Deshalb möchte ich mich in dieser Arbeit genauer mit dem Thema Gewohnheiten erfolgreich etablieren – und vor allem mit dem Konzept der „Tiny Habits“ nach BJ Fogg – meinem Lieblingskonzept, wenn es um das Etablieren von (neuen) Gewohnheiten geht – beschäftigen.

Diese Arbeit soll die übergeordnete Frage **„Was genau ist die „Tiny Habits“- Methode und wie kann sie im Coaching Anwendung finden?“** beantworten.

## **Neue Gewohnheiten etablieren durch Gewohnheitskopplung**

Viele unserer menschlichen (alltäglichen) Reaktionen, folgen dem Schema der Gewohnheitskopplung. Wenn ich beispielsweise im Badezimmer meine Hände wasche, trockne ich mir als nächstes meine Hände ab. Das erinnert mich daran, dass das schmutzige Handtuch in die Wäsche muss, sodass ich dann Waschmittel auf die Einkaufsliste schreibe, weil mir einfällt, dass es leer ist usw.

Das ist wichtig, um zu verstehen, dass wenn wir uns neue Gewohnheiten aneignen wollen, wir die Tatsache, dass gewisse Verhaltensweisen miteinander zusammenhängen, zu unserem Vorteil nutzen können.

(Neue) Gewohnheiten lassen sich demnach besonders gut etablieren, wenn wir eine aktuelle Gewohnheit identifizieren, die wir bereits jeden Tag ausführen und an diese dann neues (gewünschtes) Verhalten koppeln. Das wird nach Clear (2020, S.97) als Gewohnheitskopplung bezeichnet. Eine neue Gewohnheit wird somit nicht mit einer bestimmten Zeit oder einem bestimmten Ort verbunden, sondern mit einer bereits vorhandenen Gewohnheit verknüpft. Mit BJ Foggs Methode „Tiny Habits“ lässt sich für fast jede Gewohnheit ein offensichtlicher Auslösereiz entwickeln (Clear, 2020, S.97).

## Die „Tiny-Habits“- Methode

Der US-amerikanische Verhaltensforscher B.J. Fogg ist in seinen Forschungen an der Stanford University der Frage nachgegangen, was passieren muss, damit Menschen ihr Verhalten verändern. Nach Fogg braucht es Motivation, Fähigkeit und einen Auslösereiz/Trigger, um ein Verhalten beziehungsweise eine Gewohnheit zu verändern. Wenn ein gewünschtes Verhalten nicht auftritt, fehlt mindestens eines dieser drei Elemente (Fogg, 2024).

Zusammengefasst in einer Formel sieht das so aus:

$$\text{Verhalten} = \text{Motivation} \times \text{Fähigkeit} \times \text{Auslösereiz}$$

Eine ausreichend hohe **Motivation** ist dabei essenziell, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, oder ein bestehendes Verhalten zu verändern. Hier geht es um das darunterliegende Motiv. In einer Coaching Sitzung könnte die Frage „Wofür ist das gut?“ oder „Wer bist du, wenn du Gewohnheit xy etabliert hast?“ gestellt werden, um das „Warum ist das wichtig?“ zu erfragen. Das zweite, was es nach BJ Fogg bedarf, um ein Verhalten zu verändern, ist die entsprechende **Fähigkeit** und die Frage, ob der Aufwand, der benötigt wird, um das gewünschte Verhalten auszuführen für den/die Coachee vertretbar ist. Je geringer der Aufwand, desto wahrscheinlicher die Aktion (Fogg, 2024). Die dritte Komponente ist ein **Auslösereiz /Trigger**, damit die gewünschte Aktion ausgeführt wird. Dieser Trigger kann durch das Etablieren von „Tiny Habits“ ausgelöst werden.

Die „Tiny Habits“- Methode ist ein Konzept, welches von BJ Fogg entwickelt wurde. „Tiny Habits“ basiert auf der Annahme, dass das Etablieren kleiner, leicht umsetzbarer Gewohnheiten der Schlüssel zur dauerhaften Verhaltensänderung ist.

Mit der „Tiny Habits“ - Methode gelingt es laut Fogg zuverlässig und systematisch, gesunde Gewohnheiten im Alltag zu verankern. Hierbei geht es nicht um den eingangs genannten Ansatz „Ab morgen mache ich alles anders“, sondern um die große Macht von vielen kleinen Gewohnheiten.

Die „Tiny-Habits“- Formel nach BJ Fogg lautet folgendermaßen:

**„Nach (aktuelle Gewohnheit) werde ich (neue Gewohnheit)“**

Zum Beispiel:

- **Meditieren:** Nachdem ich mir morgens einen Kaffee gemacht habe, werde ich fünf Minuten lang meditieren.
- **Stressreduktion:** Nachdem ich zu Mittag gegessen habe, gehe ich für fünf Minuten an die frische Luft.
- **Dankbarkeit:** Nachdem ich mich abends ins Bett gelegt habe, denke ich an eine Sache, für die ich heute dankbar war.

Das gewünschte Verhalten wird somit mit etwas verbunden, was bereits **täglich** getan wird (wie zum Beispiel sich morgens einen Kaffee machen).

Um neue Gewohnheiten langfristig etablieren zu können, sind laut Fogg besonders zwei Dinge wichtig:

1. **Wiederholung:** Durch die ständige Wiederholung des gewünschten Verhaltens, wird dieses mit der Zeit zum Automatismus/zur Routine.
2. **(Eigen)lob:** Indem man sich selbst dafür feiert, wenn das gewünschte Verhalten durchgeführt wurde, oder man eine andere Person bittet, dies zu tun, wird die eigene Motivation aufrechterhalten.

Nach einiger Zeit gilt es nun die Intensität zu steigern. Zum Beispiel anstatt fünf Minuten 10 Minuten zu meditieren etc.

Sobald die Grundstruktur steht und die neue/ gewünschte Verhaltensweise erfolgreich an ein bestehendes Verhalten geknüpft wurde, können mit der Zeit größere Gewohnheitskopplungs-Ketten erstellt werden, indem kleine Gewohnheiten miteinander verknüpft werden (Clear, 2020, S. 99):

Ein Beispiel für eine Morgenroutine, bestehend aus solchen Gewohnheitskopplungs-Ketten, könnte laut Clear (2020, S.99) so aussehen:

1. Nachdem ich mir am Morgen eine Tasse Kaffee gemacht habe, meditiere ich eine Minute lang,
2. Nachdem ich eine Minute lang meditiert habe, schreibe ich meine To-Do Liste für den heutigen Tag,
3. Nachdem ich meine To-Do Liste für den heutigen Tag geschrieben habe, nehme ich sofort die erste Aufgabe in Angriff.

So können neue Verhaltensweisen mitten in aktuelle (bestehende) Routinen eingefügt und somit erfolgreicher etabliert werden.

Die „Tiny Habits“- Methode, oder auch die Gewohnheitskopplung funktioniert am besten, wenn der Auslösereiz sehr konkret und direkt umsetzbar ist (Clear, 2020, S.103). Oftmals werden Auslösereize zu vage formuliert, wie zum Beispiel „In der Mittagspause gehe ich eine Runde spazieren“. Das klingt erstmal konkret und machbar. Allerdings ist dieser Auslösereiz noch zu unklar definiert, damit die gewünschte Verhaltensweise (Spazieren gehen) erfolgreich etabliert werden kann: Wann gehe ich spazieren? Vor oder nach dem Mittagessen? Wie lange? Konkreter wäre zum Beispiel: „Nachdem ich zu Mittag gegessen habe, gehe ich 15 Minuten spazieren.“

## **Anwendungsmöglichkeit der „Tiny-Habits“- Methode im Coaching**

„Am veränderungsbereitesten ist ein Coachee 72 Stunden nach der Coaching Session. Achtet also darauf, dass ihr euer Coaching Gespräch mit klar definierten, nächsten Schritten beendet, die der Coachee direkt umsetzen kann.“ So oder so ähnlich hieß es in einem der Module während meiner Coaching Ausbildung.

Das Etablieren einer individuell vom Coachee definierten „Nachdem (aktuelle Gewohnheit) werde ich (neue Gewohnheit)“ – Formel, welches er/sie an eine bestehende Routine knüpft, die er/sie bereits täglich ausführt, eignet sich demnach sehr gut, um direkt (innerhalb von 72 Stunden) vom Coachee (erstmalig) umgesetzt zu werden.

Die Anwendung der „Tiny- Habits“- Methode könnte einerseits den gesamten Inhalt einer Coaching Session ausmachen (definieren der gewünschten Verhaltensänderung, Klärung der Motivation und Fähigkeit und Definieren des „Tiny Habits“). Andererseits könnte die Methode zum Ende einer Session eingesetzt werden, um konkrete nächste Schritte zu definieren.

Eine schrittweise Anwendung der „Tiny Habits“- Methode in einer systemischen Coaching Session könnte so aussehen:

1. **Ziel formulieren:** Wie in jeder Coaching Sitzung, gilt es zunächst den/die Coachee dabei zu unterstützen, ihr/sein übergeordnetes Ziel hinsichtlich einer gewünschten Verhaltensänderung zu definieren. Hierbei ist es zudem wichtig, die Motivation des Coachees („Wofür ist das wichtig?“) zu erfragen.

Zudem gilt es sicherzustellen, dass der/die Coachee die Fähigkeit besitzt, die gewünschte Verhaltensänderung durchzuführen.

2. **Neue Gewohnheit identifizieren:** Ein nächster Schritt könnte darin bestehen, die neue Gewohnheit, die zur Erreichung des formulierten Ziels (gewünschte Verhaltensänderung) beitragen kann, zu definieren. Diese sollte klein, einfach umsetzbar und so konkret wie möglich formuliert sein → „Tiny habits“.
3. **Auslösereiz/Trigger finden:** Der/die Coach unterstützt den/die Coachee dabei, passende Anker-Aktivitäten zu finden, die als Auslösereize/Trigger fungieren können. Was sind bestehende Gewohnheiten oder Routinen im Alltag des Coachees, an die die neue Gewohnheit geknüpft werden kann?
4. **Formulierung der „Tiny Habits“ – Formel:** Nachdem nun der „Tiny Habit“ und der Auslösereiz definiert wurden, gilt es den Coachee dabei zu unterstützen, seine/ihre individuelle „Tiny Habits“ – Formel zu definieren („Nach (aktuelle Gewohnheit) werde ich (neue Gewohnheit)“). Hierbei ist es wichtig als Coach darauf zu achten, dass diese Formel so konkret wie möglich vom Coachee formuliert wird.
5. **Umsetzung unterstützen (Öko-Check):** Als nächsten Schritt ist es wichtig, mögliche „Störfaktoren“ im System des Coachees zu identifizieren, die ihn/sie an der erfolgreichen Umsetzung der „Tiny Habits“ hindern könnte und diese durch entsprechende Interventionen (wenn möglich) zu überwinden. Zusätzlich kann der/die Coach seine/ihre Unterstützung bei der Umsetzung der „Tiny Habits“ anbieten. Zum Beispiel: „Wie kann ich dich noch dabei unterstützen...?“, „Was braucht es deiner Meinung nach noch zu erfolgreicher Umsetzung...?“
6. **Erfolge feiern:** Als abschließenden Schritt kann der/die Coach den Coachee dazu ermutigen, jeden Erfolg in der Umsetzung der „Tiny Habits“ zu feiern und darin bestärken sich nicht entmutigen zu lassen, sollte eine Gewohnheitskopplung einmal nicht wie gewünscht funktionieren. Dies hilft, die Motivation des Coachees aufrechtzuerhalten und das Etablieren der neuen Gewohnheit zu bestärken.

Durch die Anwendung der „Tiny Habits“- Methode im systemischen Coaching können Coaches die Coachees dabei unterstützen, nachhaltige Verhaltensänderungen schrittweise zu erzielen und individuelle Ziele effektiv zu erreichen.

## Anwendungsbeispiele – Tiny Habits im Coaching

Meiner Meinung nach eignet sich die Formulierung von konkreten nächsten Schritten mit der „Tiny-Habits“- Methode für fast jedes Anliegen.

Wie bereits erwähnt ist es hier wichtig, dass vorab das (Veränderungs-)Ziel so klein und greifbar wie möglich vom Coachee formuliert sowie die dahinter liegende Motivation geklärt werden: „Wofür ist das gut?“ „Wer bist du, wenn du 10 Kilo abgenommen hast im Vergleich zu heute? Worin besteht der Unterschied?“ etc.

Es folgen ein paar (fiktive) Beispiele für mögliche Anwendungsbereiche der „Tiny Habits“- Methode im Coaching.

**Fitness und Gesundheit:** Ein Coachee hat sich zum Ziel gesetzt, regelmäßiger Sport zu machen. Nachdem in der Coaching Session herausgearbeitet wurde, dass es eher unrealistisch ist, wenn er von heute an jeden Tag eine Stunde trainiert, hat der Coach den Coachee nach seiner Morgenroutine gefragt. Schnell hat sich herausgestellt, dass es einfacher wäre, in den bereits bestehenden Ablauf seiner Morgenroutine eine kleine Veränderung einzubauen, die ohne viel Aufwand umsetzbar ist und langfristig zu gesteigerter Fitness und Gesundheit führt. Kniebeugen sind eine Sportart, die der Klient gerne macht. Über Anwendung der „Tiny Habits“- Methode hat der Coachee für sich festgelegt, dass er zukünftig jeden Tag nach dem Aufstehen fünf Kniebeugen machen möchte und diese „Formel“ für sich definiert:

„Nachdem ich aufgestanden bin, werde ich fünf Kniebeugen machen“.

Mit der Zeit erhöhte er die Anzahl an Kniebeugen und integrierte weitere Fitnessselemente in seine neu etablierte Morgenroutine. Dieser kleine, neue Gewohnheitsanker in seiner bereits bestehenden Morgenroutine führte langfristig dazu, dass der Klient eine regelmäßige Fitnessroutine aufgebaut hat.

**Dankbarkeit:** Eine Coachee kam mit einem sehr groß formulierten Ziel in die Coaching Session, sie würde gerne zufriedener und positiver durchs Leben gehen. Da dieses Ziel sehr generisch und zunächst schwer greifbar ist, hat der Coach sie nach Bereichen in ihrem Leben gefragt, wo sie sagen würde, dass sie hier bereits zufrieden ist und Unterschiede zu Bereichen, in denen sie weniger zufrieden ist, herausgearbeitet. Sie hat festgestellt, dass sie in diesen Bereichen weniger positiv und unzufriedener ist, da sie gleichzeitig weniger Dankbarkeit verspürt. Das langfristige Praktizieren von Dankbarkeit führt erwiesenermaßen zu einer positiven Lebenseinstellung.

Schließlich hat sie für sich die folgende „Tiny Habits“ – Formel formuliert:

„Nachdem ich mich abends ins Bett gelegt habe, werde ich drei Dinge aufschreiben, für die ich am heutigen Tag dankbar bin.“

Durch das abendliche Fokussieren auf die Dinge, die positiv am Tag verlaufen sind, hat sich über die Zeit hinweg die Lebenseinstellung der Coachee zum Positiven verändert.

Abschließend noch ein eigenes Beispiel, welches ich selbst als Coachee erfahren habe.

**“Me Time“:** Grob zusammengefasst, ging die Session um mein Anliegen wie ich es schaffe, mehr Zeit für mich selbst in meinem Alltag zu integrieren. Über viele Schlaufen – wie es eben in einer Coachingsession manchmal eben so ist – hat sich dann herausgestellt, dass es bei mir vor allem um die Herausforderung geht, nach der Arbeit abzuschalten und Arbeitsthemen nicht mit nach Hause zu nehmen. Somit könnte ich dann, die Zeit, die ich zur Verfügung habe, so nutzen, dass es sich nach „Zeit für mich“ anfühlt (ohne dass ich parallel an die Arbeit denken muss). Also haben mein Coach und ich gemeinsam überlegt, welche Veränderung ich in meinem Alltag einführen könnte, um meine Gedanken (Arbeitsthemen) nach der Arbeit besser zu sortieren, um sie nicht mit nach Hause nehmen zu müssen.

Letztlich habe ich für mich folgende „Tiny Habits“ – Formel definiert:

„Nachdem ich mein Auto nach Feierabend geparkt habe, werde ich die Dinge aufschreiben, die mich beschäftigen.“

Ich habe ein kleines Buch und einen Stift in mein Handschuhfach platziert und einen Post-it „Schreib’s auf!“ auf’s Handschuhfach geklebt, sodass der erfolgreichen Umsetzung meiner „Tiny Habits“ so wenig wie möglich im Wege steht.

Das Aufschreiben meiner Gedanken nach Feierabend, hilft mir dabei die Themen nicht mit nach Hause zu nehmen, sondern sie formlich im Auto zu lassen.

## Abschließende Worte

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine neue Gewohnheit einzuführen, oder eine bestehende „schlechte“ Gewohnheit mit einer „besseren“ zu ersetzen. Die „Tiny Habits“-Methode ist eine davon.

Abschließend lässt sich sagen, dass die „Tiny Habits“ - Methode von BJ Fogg mehrere Vorteile bietet, wenn es darum geht, neue Gewohnheiten langfristig und erfolgreich zu etablieren. Es folgen ausgewählte Argumente:

- **Niedrige Einstiegshürden:** Da die Methode auf kleinen, leicht umsetzbaren Verhaltensänderungen basiert, ist es einfacher, damit zu beginnen und dranzubleiben. Zudem lässt sich die Methode wunderbar in bereits bestehende Alltagsroutinen ohne hohen Zusatzaufwand integrieren.
- **Hohe Erfolgchance:** Da die Änderungen klein sind, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie dauerhaft umgesetzt werden, was zu einer langfristigen Verhaltensänderung führt.
- **Positives Erleben:** Kleine Erfolge motivieren und fördern das Selbstbewusstsein, was wiederum die Motivation zur Fortsetzung der neuen Gewohnheit erhöht.
- **Flexibilität:** Tiny Habits können auf eine Vielzahl von Verhaltensweisen angewendet werden und sind flexibel genug, um an individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände angepasst zu werden.
- **Nachhaltige Veränderung:** Durch die schrittweise Einführung neuer Gewohnheiten wird eine langfristige Veränderung „schonend“ gefördert, anstatt radikale Änderungen zu erzwingen, die oft schwer durchzuhalten sind.

Diese Vorteile machen die „Tiny Habits“ - Methode zu einem effektiven Instrument für die langfristige Verhaltensänderung und Gewohnheitsbildung. Ihre Anwendung eignet sich sehr gut für eine Coaching Session, vor allem um am Ende der Session klare, nächste Schritte zu definieren.

Ich möchte mit einem Zitat enden und wünsche allen, die Lust haben die „Tiny Habits“ - Methode entweder für sich selbst einmal auszuprobieren, oder in einer Coaching Session anzuwenden, viel Spaß und Erfolg beim Gehen der kleinen Schritte, die zu großer Veränderung führen.

*„Du wirst dein Leben nie ändern, bevor du nicht etwas änderst, dass du täglich tust. Das Geheimnis deines Erfolgs liegt in deiner täglichen Routine.“* (Zitat von John C. Maxwell).

## Literaturverzeichnis

Clear, James (2020): Die 1% Methode. Minimale Veränderung, maximale Wirkung. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Fogg, BJ (2021): Die Tiny Habits Methode: Kleine Schritte, große Wirkung. Deutsche Erstausgabe. München: Btb Verlag.

Fogg, BJ (2024): Fogg Behavior Model. URL: <https://behaviormodel.org/#contact-us>

Schwitzky, Marc (2024): „Ein Scheitern ist das auf keinen Fall“.

URL: <https://www.rbb24.de/sport/beitrag/2024/01/berlin-sport-neujahr-vorsaetze-interview-sportpsychologe.html>