

Der Ankerbogen

Eine Seite. Eine Gewohnheit. Ein Auslöser, der ohnehin jeden Tag passiert.

1 Die eine Gewohnheit

Nur eine. Und so klein, dass sie auch an einem vollen Tag noch passt.

2 Dein Auslöser

Ein Ereignis, keine Uhrzeit. Etwas, das ohnehin jeden Tag passiert — und das Du bemerkst, ohne daran zu denken.

3 Dein Ankersatz

Schreib ihn als einen Satz. Ein Reiz, eine Handlung, kein Nachdenken.

4 Der Ort

Wo genau passiert das? Gewohnheiten hängen am Kontext — je stabiler Ort, Zeitpunkt im Ablauf und Umgebung bleiben, desto weniger musst Du tragen.

5 Der Wiederaufsetz-Satz

Ein ausgelassener Tag löscht nichts. Leg vorher fest, was dann gilt:
„Wenn ein Tag ausfällt, dann setze ich beim nächsten Anker wieder an.“

6 Die Spur

Einmal pro Woche ein Kreuz. Nicht ob Du es geschafft hast, sondern wie es sich angefühlt hat.
Verglichen mit der Woche davor. Neun Wochen, weil es im Schnitt gut zwei Monate dauert, oft deutlich länger.

	leichter	gleich	schwerer
Woche 1	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐
Woche 5	☐	☐	☐
Woche 6	☐	☐	☐
Woche 7	☐	☐	☐
Woche 8	☐	☐	☐
Woche 9	☐	☐	☐

Dein Gehirn zeigt dir nicht die Welt. Es zeigt dir seine beste Vermutung darüber — und die ist trainierbar.