



GETABSTRACT BEWERTUNG VON Mini Habits

Smaller Habits, Bigger Results

Wenn du eine neue Gewohnheit entwickeln möchtest, fange klein an. Sehr klein, nach dem Rat des persönlichen Entwicklungsbloggers Stephen Guise. Indem du deine Ziele in Mini-Gewohnheiten aufteilst, verlässt du dich weniger auf Willenskraft als vielmehr auf deine natürliche Neigung, Routinen einzuhalten. Bist du bereit, den ersten Schritt zu machen, um eine lebenslange positive Gewohnheit zu initiieren?

Schritt 1

Lassen Sie Ihr Team die Zusammenfassung von [getAbstract lesen](#).

Schritt 2

Planen Sie ein Team-Meeting, um die folgenden Fragen zu besprechen.

Schritt 3

Führen Sie eine Diskussion mit Ihrem Team durch.

Diskussionsfragen

1. Kannst du dir eine Aktivität vorstellen, die du gerne in eine Gewohnheit verwandeln möchtest?
2. Nachdem du die Zusammenfassung gelesen hast, welchen ersten kleinen Schritt könntest du unternehmen, um die Aktivität zur Gewohnheit zu machen?
3. Warum sind Gewohnheiten stärker als Willenskraft?
4. Denke zurück an eine Gewohnheit, die du nicht etablieren konntest. Welche der 'Mini-Gewohnheitsregeln' haben dir im Weg gestanden?
5. Hast du die Tipps aus dieser Zusammenfassung hilfreich gefunden? Warum oder warum nicht?

“To make changes last, you need to stop fighting against your brain.”

Mini Habits

Stephen Guise

Zusätzliche Ressourcen



Gewohnheiten



Sidestep New Year's Resolutions – and Create Lasting Change

