



Mini-Gewohnheiten

mit Babysteps zur erfolgreichen Verhaltensänderung



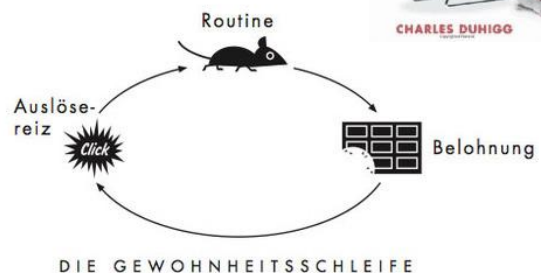
Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig

Die Vortragsfolien, zusätzliche Unterlagen und eine Literaturliste finden Sie auf folgender Seite:

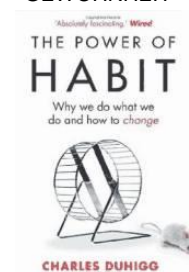
<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/team/hausmann/mia.html>

Die Gewohnheitsschleife – eingeschliffene Routinen

- Zunächst gibt es einen Auslösereiz, einen **Auslöser**, der das Gehirn auffordert, in einen automatischen Modus umzuschalten, und ihm sagt, welche Gewohnheit (welches **Verhalten**) es aktivieren sollte.
- Nun greift die Routine, die körperlicher, mentaler oder emotionaler Natur sein kann. Am Schluss folgt eine **Belohnung**, die unserem Gehirn hilft, zu entscheiden, ob es sich lohnt, sich diese konkrete Schleife für die Zukunft zu merken.
- Beispiele:
Einen bestimmten Weg zu benutzen,
Griff zum Bier nach Feierabend,
sich zum Neujahr gute Vorsätze zu fassen, etc.



- Charles Duhigg (2014)
- DIE MACHT DER
- GEWOHNHEIT



Die Gewohnheitsschleife – eingeschliffene Routinen

Gefangen in alten Gewohnheiten

- Im Schnitt braucht es 66 Tage/Wiederholungen, bis sich eine Routine gebildet hat
- Eine Routine spart kognitive Ressourcen (Intuition versus Deliberation)
- Verhalten ist per se neutral – Erst durch eine subjektive Bewertung entsteht “gutes” oder “schlechtes” Verhalten
- Eine bestehende “Autobahn” gibt man nicht so schnell auf
- Es besteht immer die Gefahr eine Rückfalls (Rückkehr auf die Autobahn)
- Wünsche nach Verhaltensänderungen sind latent oder manifest, intrinsisch oder extrinsisch motiviert
- Geduld bringt Rosen: Viele schaffen es nicht auf Anhieb, jeder 5. braucht mehr als sechs Anläufe
- Männer brauchen eher konkrete Ziele, Frauen hilft es eher, von ihren Vorsätzen zu erzählen
- Ein guter Zeitpunkt sind Auszeiten, wie beispielsweise Ferien (also ein Wechsel des Kontextes)

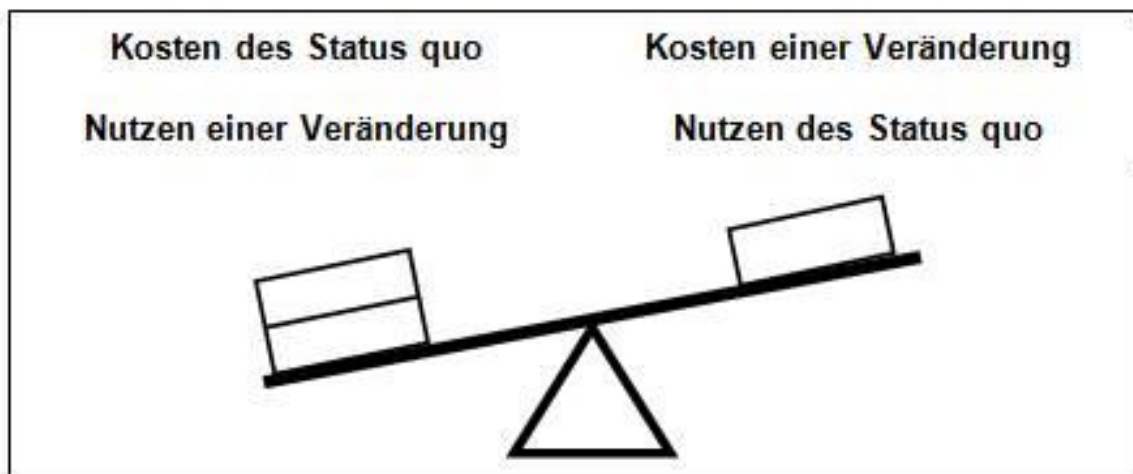


Wunsch nach Verhaltensänderung

Wenn es denn so einfach wäre, würde es jede und jeder schaffen

- Weshalb funktioniert es doch / ... nicht?
- Was macht eine nachhaltige Verhaltensänderung aus?
- Auf welches (neue) Verhalten sind Sie stolz? / ... weniger stolz?
- Was haben Sie schon für Veränderungsziele erreicht? (eigene Beispiele)
- Grosse Vorsätze sind wertlos, wenn sie keine (positive) Ergebnisse bringen

Nachhaltige Verhaltensänderung – Entscheidungs-Balance



Kosten-Nutzen-Waage (Wippe-Modell, nach Miller und Rollnick 2002, S. 15) zur Auflösung der Ambivalenz

Fazit: Dynamik beachten, vgl. auch Konzept der Handlungs-Ergebnis-Erwartung (Wenn-Dann)

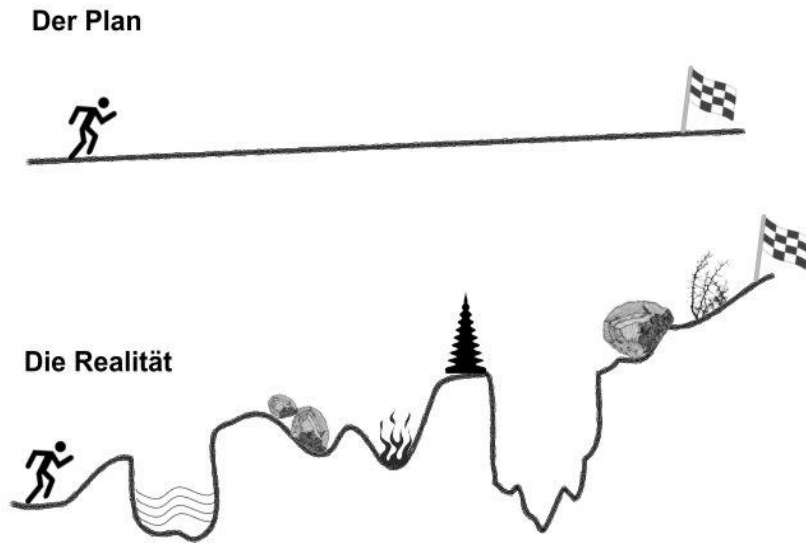
Bedürfnis nach Verhaltensänderung

Weshalb soll ich mich ändern?

- Weil ich muss oder will! (intrinsisch motiviert)
- Nicht weil es mir jemand anders sagt oder empfiehlt!
- Weil ich es ausprobieren will? (Anfängerhaltung)



Angestrebte Verhaltensänderung? – Der Weg zur Zielerreichung



Nachhaltige Verhaltensänderung – vom Start zum Ziel



Sechs Stufen Verhaltensänderung (stages of change) im Transtheoretischen Modell (TTM)
 der kanadischen Psychologen James O. Prochaska und Carlo DiClemente
 Prochaska, Redding & Evers (1996)

Die Etappen werden in der Regel nicht auf lineare Weise durchlaufen; Rückfälle sind eher die Regel als die Ausnahme und ermöglichen Lernprozesse.

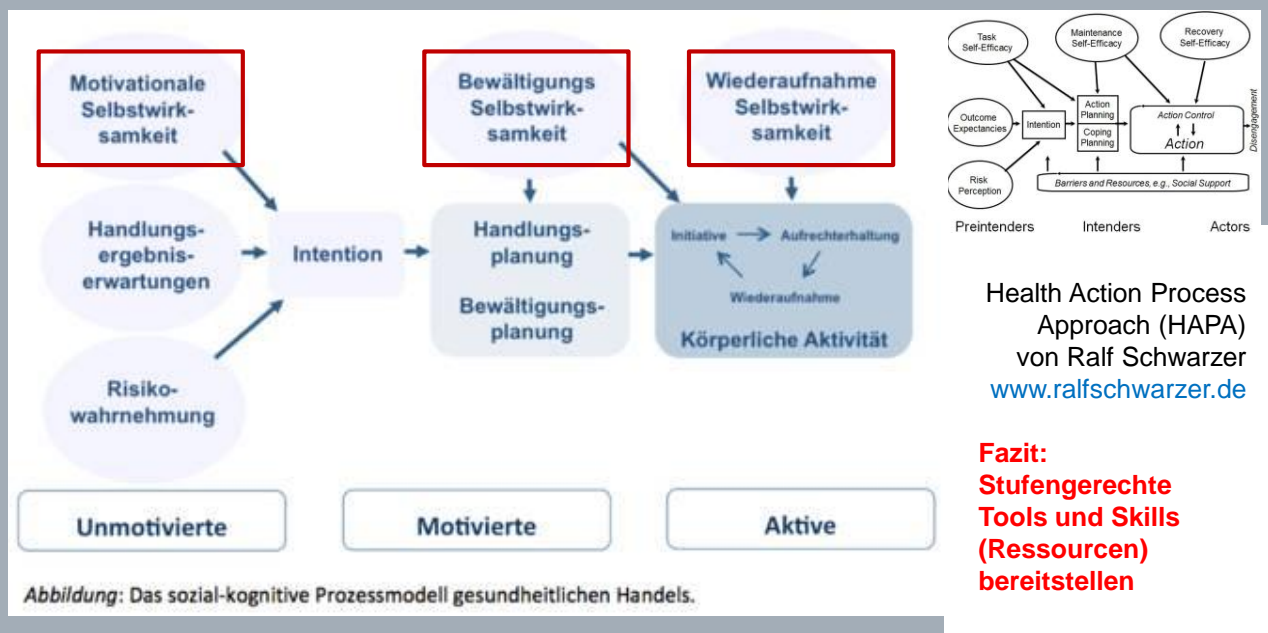
Fazit: Stufengerechte Intervention

Die Realität – oder ... von der Theorie hin zur Erfahrung

Wie können wir ausbrechen, aus unseren (alten) Gewohnheiten?

- Ich bin dazu gar nicht motiviert! – oder ich kenne meine Ziele nicht! – oder ich habe keinen Plan!
- **Vergessen Sie eine Verhaltensänderung, wenn nicht folgendes gegeben ist:**
 - Neues Verhalten (muss) ... mit Baby-Steps beginnen (Mini-Gewohnheiten)
 - ... anwendbar sein (integrierbar in den Alltag)
 - ... zum Erfolgserlebnis führen (Mastery-Experience, Belohnung etc.)
 - ... muss sich zu einer neuen Routine entwickeln (Gewohnheitsschleife)

Nachhaltige Verhaltensänderung – Umsetzung



Die Schlüsselrolle der Selbstwirksamkeit

- Selbstwirksamkeitserwartung ist die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenz bewältigen zu können
- Es gibt drei verschiedene Arten von Selbstwirksamkeit
- **Präaktionale Selbstwirksamkeit** – wenn ich neu motiviert bin
- Ich bin mir sicher, dass ich «Nein» sagen kann, wenn ich das auch möchte
- **Bewältigungs-Selbstwirksamkeit** – wenn es schwierig wird
- Ich bin mir sicher, dass ich «Nein» sagen kann, auch wenn es der andere noch so gut meint / auch wenn es mir sehr schwer fällt
- **Wiederherstellungs-Selbstwirksamkeit** – Neustart
- Ich bin mir sicher, dass ich weiterhin «Nein» sagen kann, auch wenn ich einmal schwach werden sollte / auch wenn es mir einmal nicht gelingen sollte



Bildquelle: <https://www.br.de/kinder/tiger-groesste-raubkatze-der-welt-kinder-lexikon-tiere-lexikon-100.html>

- Motto: Ich bin mir sicher, dass ich gelassen bleibe, auch wenn mich andere provozieren



Adopt a health behaviour vs.
avoid a risk behaviour (resist temptation)

Die Schlüsselrolle der Selbstwirksamkeit

- Selbstwirksamkeitserwartung ist die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenz bewältigen zu können.
- Bei der Verhaltensänderung spielt sich vieles im Kopf ab
- Selbstwirksamkeit (SWE) (engl. perceived self-efficacy) wurde von Albert Bandura in den 1970er Jahren entwickelt und beschreibt:
Die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können
- **Hohe Selbstwirksamkeitserwartung: Glaube daran, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können**
- Selbstwirksamkeitserwartung ist fähigkeitsbezogen (internal), zukunftsbezogen (prospektiv) und verhaltensbezogen (operativ)



Bildquelle: <https://www.br.de/kinder/tiger-groesste-raubkatze-der-welt-kinder-lexikon-tiere-lexikon-100.html>

- Motto: Ich bin mir sicher, dass ich gelassen bleibe, auch wenn mich andere provozieren



Wozu braucht es Selbstwirksamkeit?

- **Ziele setzen** (Intentionsbildung) = Motivation
- **Anstrengung investieren** = Volition (Handlung)
- **Ausdauernd bei der Sache bleiben** = Aufrechterhaltung



Bildquelle: <https://einfachtierisch.de/katzen/katzenhaltung/was-bedeutet-es-wenn-katzen-gurren-100353>

- Motto: Ich bin mir sicher, dass ich gelassen bleibe, auch wenn mich andere provozieren

- zudem: **Belohnungsaspekt** (ich kann das)
- = **Master Experience** (Albert Bandura, 1925-2021)
- direktes Erfolgserlebnis aus direkter, vergangener Erfahrung

- Genau hier setzt in meinen Augen der Erfolg der Mini-Gewohnheiten an, da Mini-Gewohnheiten auf (sehr) kleine Ziele setzen (sogenannte Baby-Steps)
- die immer belohnend sind, also zu einem Erfolgserlebnis führen
- Botschaft: Veränderungen sind möglich, und können sogar Spass machen
- Klein kann sofort beginnen, Klein heisst sicher, Kleines kann gross werden ...

Das Geheimnis von Mini-Gewohnheiten

- Eine Mini-Gewohnheit als eine *sehr* kleine positive Aktivität, zu der Sie sich jeden Tag verpflichten.
- *Kleine* Schritte führen immer zum Ziel und Gewohnheiten entstehen durch diese Stetigkeit
- *Lächerlich* kleine Schritte als Grundlage (analog zu Baby-Steps)



• <https://www.kimaverycoaching.com/baby-steps/>

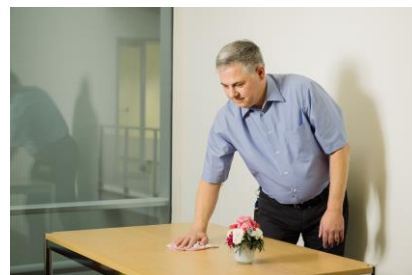
Ganz viele Beispiele unter Beispiele unter www.minihabits.com

- **Make sure you hit your minimum targets every day** (Stephen Guise), also über 365 Tage im Jahr
- **Auslöser (Ankermoment):** Wann, Wo, Immer wenn ..., Im Anschluss an ..., Bevor ... etc.
- **Verhalten:** Anzahl Ausführungen ist besser als Zeitaufwand – Hier meine Top 20:

• Eine Treppe (Etage) hinaufrennen	ein Push-up	ein Sit-up	ein Pull-up	etc.
• Dreissig Sekunden lang ...	an Ort rennen	tanzen	Hampelmann	etc.
• Das Haus mind. einmal mehr verlassen, als (nur) zum Briefkasten zu gehen				
• Mind. einen Telefonanruf tätigen	Drei positive Gedanken notieren			etc.
• Ein Glas Wasser trinken	Eine Frucht essen (möglichst unverarbeitet)			etc.
• Eine Minute lang entspannen	Eine Augenübung	Eine Atemübung ausführen		etc.
• Zwei Seiten in einem Buch lesen	Eine halbe Manuskriptseite schreiben			etc.
• Ein neues fremdsprachiges Wort lernen	Ein Rätsel lösen (fördert u.a. Konzentration)			etc.
• Jemanden ein Dankeschön aussprechen	Jemanden loben			etc.
- **Belohnungsaspekt:** Bitte selber überlegen 😊 => d.h. den Erfolg aktiv feiern! (z.B. Lächeln)

Acht Schritte zum Erfolg

- **Auswahl** einer Mini-Gewohnheit (z.B. Esstisch putzen) und machen Sie einen (Wochen-) Plan (möglichst nur ein **Verhalten**)
- Finden Sie einen guten **Grund** zur Durchführung Ihrer Mini-Gewohnheit (z.B. wahres Bedürfnis)
- Entscheiden Sie sich für einen **Auslöser**
- Erstellen Sie einen **Belohnungsplan** (Beispiel Lächeln)
- Schreiben Sie alles auf (Bsp. Abendtagebuch, ich werde immer wieder daran erinnert, wenn ich am Esstisch vorbeilaufe)
- Denken Sie klein
- Erfüllen Sie Ihren Plan, erwarten Sie nicht zu viel
- Achten Sie darauf, dass sich eine Gewohnheit entwickelt
-
- Quellen: Stephen Guise (2019). *Viel besser als gute Vorsätze: Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben* (3. Auflage). VAK-Verlag.
- Beispiele unter www.minihabits.com



Eine der ersten empirischen Studie zu Mini-Gewohnheiten

• Tiny Habits® for Gratitude-Implications for Healthcare Education Stakeholders

- Joshua C. Hollingsworth, and David T. Redden (May, 2022) *Frontiers in Public Health*
- A randomized controlled study, Online Survey Tool Qualtrics, 3 Conditions:
 - **Tiny Habits for Gratitude** (Dankbarkeit, n = 50), Tiny Habit 5-Day Program
 - **Tiny Habits for Control** (andere Mini-Gewohnheiten, n = 52), Tiny Habit 5-Day Program
 - **Inactive Control** (n = 52), No Intervention
- 6-Item Gratitude Questionnaire (GQ-6)
- zu 3 Messzeitpunkten: Baseline, Post-Intervention, 1-month follow-up
- Resultate: Signifikante Erhöhung Mean Gratitude Scores gegenüber Inactive Control
- Limitations: Keine Healthcare-Stichprobe, keine Generalisierbarkeit auf diese Berufsgruppe

USZ-RCT-Study to determine the effectiveness of therapy methods (acceptance commitment therapy, micro breaks) in patients with chronic fatigue syndrome/ myalgic encephalomyelitis

- Clinical intervention study including a total of **90 patients** (between 18-55 years old) with a **Chronic Fatigue Syndrome (CFS) or Myalgic Encephalomyelitis (ME)**
- With existing three main symptoms:
 - Substantielle Beeinträchtigung in der Fähigkeit, alltägliche soziale, berufliche und private Aktivitäten zu absolvieren unter einer neu aufgetretenen, starken Müdigkeit, die mindestens sechs Monat anhält und nicht Folge übermässiger Anstrengung oder durch Ruhe aufhebbar ist.
 - Unwohlsein nach Anstrengung
 - Unerholbarer Schlaf
- as well as one of the following symptoms (side criteria):
Orthostatic intolerance (e.g. tachycardia, dizziness, stupor etc.) and/or cognitive derogations
- CFS can have different sources and conditions: deficiency syndrome (e.g. iron, vitamin), as part of a depression, or in combination with a malfunction of the immune system, a viral infection (also with Long-COVID), or a chronic inflammation, stress factors etc.
- **Prevalence:** lower than 1%
- **Clinical Intervention:** with Acceptance Commitment Therapy (ACT) or Micro Breaks (MB) or waiting list
- **Duration of the data collection:** three years
- **Main research question:** Reducing fatigue compared to a waiting group (FSS, Fatigue Severity Scale)

Wie wir mit Sicherheit vorwärts kommen

B R A V O – eine neue Sichtweise

- **B** Break Mach mal eine Pause (Stopp, Innehalten)
 - **R** Relax Entspanne dich
 - **A** be Attentive Beobachte dich und stell dir die entsprechenden Fragen zu deinem Befinden, deinen Wünschen und Zielen
 - **V** Verhalten Geh einen Schritt vorwärts und mach Babysteps, sofern du die Energie dazu hast
 - **O** Orientierung Wiederhole die obigen Schritte und richte dich bei Bedarf neu aus
- Indem Sie sich mehr überlegen und fokussieren, machen Sie schlussendlich weniger, aber dafür vieles bewusster, und können so zumindest einige Ihrer (wichtigsten) Ziele erreichen

Zum Schluss ...

Eine Pause zu Machen, bedeutet keinesfalls, dass du sinnlos Zeit verschwendest. Ganz im Gegenteil: Während einer kleinen Atempause hat deine Fantasie Zeit aufzublühen und du kannst in Ruhe über alles nachdenken, was dir auf der Seele liegt (ArsEdition, 2018)

- **Mini ist in** - Die Zukunft gehört den kurzen, bewusst und sinnvoll gesetzten Minipausen und **Mini-Gewohnheiten**
- **effektiv: Mini-Gewohnheiten haben grosse Auswirkungen:**
Kleine Ziele = Kleine Schritte = Hohe Selbstwirksamkeit
= Viele Erfolgserlebnisse (Master-Experience)
= Regelmässige Ausführung => Routine & Aufrechterhaltung
- **vielgestaltig:** Die inhaltliche Gestaltung von **Mini-Gewohnheiten** kann vielfältig und abwechslungsreich umgesetzt werden
- **ressourcenorientiert:** Minipausen und **Mini-Gewohnheiten** so gestalten, dass die eigenen Batterien aufgeladen werden – und/oder eigene Ziele erreicht werden können
- **Verhaltensänderung** – **Mini-Gewohnheiten** müssen als neue Routine (neue Strasse) möglichst in den Alltag implementiert werden, um nachhaltig wirken zu können
- **Mini-Gewohnheiten:** Probieren Sie es aus, und tauschen Sie sich aus
- **Rückmeldungen** gerne an d.hausmann@psychologie.uzh.ch vergleiche Hausmann, 2010, 2019



Mini-Gewohnheiten

mit Babysteps zur erfolgreichen Verhaltensänderung

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig



Die Vortragsfolien, zusätzliche Unterlagen und eine Literaturliste finden Sie auf folgender Seite:

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/team/hausmann/mia.html>

Literaturliste – Schwerpunkt Gewohnheitsbildung und Verhaltensänderung

- Charles Duhigg (2014). **Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun.** Piper.
- Stephen Guise (2019). **Viel besser als gute Vorsätze. Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben** (3. Auflage). VAK.
- Brian Jeffray Fogg (2021). **Die Tiny Habits® Methode. Kleine Schritte, grosse Wirkung.** BTB.
- Heinz Schulz-Wimmer (2010). **Reite das Gewohnheitstier. Routine raffiniert einsetzen.** Kösel.
- Wolfgang Schmidbauer (2002). **Dranbleiben – die gelassene Art, Ziele zu erreichen.** Freiburg i.Br.: Herder.
- Daniela Bernhardt (2021). **Die Psychologie des Schweinehunds. In 6 Schritten vom guten Vorsatz zur neuen Gewohnheit.** UTB.*
- Nina Knoll, Urte Scholz & Nina Rieckmann (2017). **Einführung Gesundheitspsychologie** (4. Auflage). UTB.

Elemente einer nachhaltigen Verhaltensänderung

1. Analysieren Sie Ihre Bedürfnisse (**Wahre Bedürfnisse**)
2. Setzen Sie sich ein realistisches Ziel (**Babysteps**)
3. Beginnen Sie und sammeln Sie erste Erfahrungen (**Master-Experience**)
4. Glauben Sie an Ihren Erfolg (**Selbstwirksamkeit**)
5. Planen Sie und lernen Sie mit Rückschlägen umzugehen (**Bewältigungsplanung**)
6. Holen Sie sich (soziale) Unterstützung (**Kontext und Soziale Unterstützung**)
7. Setzen Sie geeignete Methoden ein (z.B. Monitoring) & eignen Sie sich Wissen über Ihr Verhaltensthema an
8. Gehen Sie eine Verpflichtung ein (Vertrag)
9. Bleiben Sie dran und schreiten Sie gelassen zum Ziel
10. Geniessen Sie den Erfolg



Werden Sie sich Ihrer Gewohnheitsschleife(n) bewusst (A-B-R), lernen Sie neue Verhaltensweisen und bilden Sie neue Routine(n)