



MATTHIAS
HAMMER

MICRO HABITS

Wie Sie schädliche
Gewohnheiten stoppen
und gute etablieren

mvgverlag 

© 2019 des Titels »Microhabits« von Matthias Hammer (ISBN 978-3-7474-0107-1)
by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere
Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung	7
DIE MACHT DER GEWOHNHEIT	13
»Warum tue ich das?«	14
Was sind eigentlich Gewohnheiten?	15
Gewohnheiten und Gesundheit	17
Wie entstehen Gewohnheiten?	19
Von guten und von schlechten Gewohnheiten	26
Micro Habits im Detail	36
Gewohnheiten erfolgreich verändern	50
MICRO-HABITS-VERWANDLUNG: GUTE GEWOHNHEITEN IN FÜNF SCHRITTEN	55
Micro-Habit-Schritt 1: Merken – Was geschieht tatsächlich? ...	60
Micro-Habit-Schritt 2: Intention finden – Was ist mir wirklich wichtig?	69
Micro-Habit-Schritt 3 – Complicationen managen – Schwierigkeiten auf dem Weg überwinden	84
Micro-Habit-Schritt 4: Routine aufbauen – Wie etabliere ich neue gute Gewohnheiten?	90
Micro-Habit-Schritt 5: Ohne Vorwurf – Sich selbst ein freundlicher Coach sein	158
Mit den fünf Micro-Habits-Schritten hinein in ein neues Lebensgefühl	173

MIT DEN RICHTIGEN MICRO HABITS	
DAS LEBEN VERWANDELN	179
Tech Habits – Gefahr oder Segen?	181
Lebensbereich Arbeit und Leistung	191
Die Lebenswelt der Gefühle	201
Umweltbewusst und nachhaltig	206
Zum Abschluss: Micro Habits freudvoll leben	215
Literatur	219
Über den Autor	221
Anmerkungen	222