

MATTHIAS HAMMER



**DENKE
GROSS,
FANG
KLEIN
AN**

Mit Mini-Schritten
schlechte Gewohnheiten ablegen
und den Alltag meistern

Mit Micro Habits zum Erfolg

© 2020 des Titels »Denke groß, fang kleine an« von Matthias Hammer (ISBN 978-3-7474-0290-0)
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	181
Tech Habits – Gefahr oder Segen?	183
Lebensbereich Arbeit und Leistung	193
Die Lebenswelt der Gefühle	203
Umweltbewusst und nachhaltig	209
Zum Abschluss: Micro Habits freudvoll leben	218
Anmerkungen	221
Literatur	222
Über den Autor	224