Vorsätze halten

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 52

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Vorsätze halten: Motivationspsychologie: Mentales Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen (WOOP)

Episode 2: Vorsätze halten: Verhaltenstherapie: Selbstmanagement mit Unterstützung

Episode 3: Vorsätze halten: Selbstmitgefühl: Selbstmitfühlende Reaktion auf Ausrutscher

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Du nimmst dir vor, abends wieder zu lesen statt am Handy zu hängen. Die erste Woche klappt. In der zweiten kommst du müde von der Arbeit, setzt dich aufs Sofa – und das Handy liegt schon in deiner Hand. Am Freitag denkst du: Jetzt ist es eh egal. Beim **Mentalen Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen aus der Motivationspsychologie**, kurz **WOOP** (*mental contrasting with implementation intentions*: Wish, Outcome, Obstacle, Plan), malst du dir dein Ziel kurz aus, suchst dann ehrlich das Hindernis in dir, das dich am ehesten stoppt – und legst fest: Wenn es kommt, dann tue ich Folgendes. Nimm dir einen einzigen Vorsatz vor. Es geht nicht darum, ihn jeden Tag zu schaffen, sondern ihn öfter umzusetzen als bisher.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Motivationspsychologie fühlt sich schon ein bisschen am Ziel, wer sich das Ziel nur schön ausmalt. Das ist angenehm, bereitet aber nicht auf den Alltag vor: Das Hindernis kommt unvorbereitet, im schlechtesten Moment – müde, auf dem Sofa, das Handy schon in der Hand. Dann gewinnt das Bequemste, und nach ein paar Abenden kommt „Jetzt ist es eh egal“. Das hat nichts mit Schwäche zu tun. Es fehlt nur der Plan für genau diesen Moment.

„Ich will mehr lesen.“ – und davon träumen
das Hindernis kommt unvorbereitet

→

Ziel + Hindernis + Plan
wie der Wetterbericht vor der Wanderung: Gipfel vor Augen, Jacke eingepackt

So geht es

1. **Wunsch und bestes Ergebnis (am 1. Tag):** deinen Vorsatz in einem kurzen Satz, dir wichtig und machbar. Dann ein, zwei Minuten ausmalen, was das Schönste daran wäre.
2. **Das Hindernis in dir:** Was in mir hält mich am ehesten ab? Such das Hindernis in dir – eines, das du selbst beeinflussen kannst. Nicht „Die Arbeit ist zu anstrengend“, sondern „Ich komme müde heim und greife nach dem Handy“. Auch das kurz ausmalen.
3. **Dein Wenn-dann-Satz:** „Wenn ich heimkomme, lege ich das Handy in die Küche und das Buch aufs Sofa.“ Der Dann-Teil darf auch deine Umgebung verändern.
4. **Ab Tag 2 jeden Morgen eine Minute:** Was könnte mir heute dazwischenkommen – und was tue ich dann? Abends ein Haken und ein Satz: Was kam wirklich dazwischen? **Am 7. Tag** behältst du deinen besten Wenn-dann-Satz.

Wenn es nicht gleich klappt

Das Hindernis lag außen und du kannst es nicht ändern (zum Beispiel Spätdienst an jedem Abend)? Mach das Ziel kleiner oder leg es auf eine andere Tageszeit. Dein Wenn-dann-Satz war zu vage? Schreib einen konkreten Ort und eine konkrete Handlung hinein. Du hast den Plan vergessen? Häng einen Zettel an die Tür, durch die du abends heimkommst.

Was geprüft ist: Geprüft wurde WOOP in vielen Studien mit Vergleichsgruppe, bei Lernzielen, Online-Kursen und Gesundheitsverhalten – nicht direkt an Neujahrsvorsätzen. Im Schnitt war die Wirkung klein bis mittel, mit Anleitung durch eine Person etwas größer als nur schriftlich. Bei sehr starken Gewohnheiten wirkten Wenn-dann-Pläne in einer Studie nicht. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn dein Vorsatz groß ist und du dir Unterstützung wünschst: Episode 2. Wenn du nach einem Ausrutscher meist ganz aufgibst: Episode 3.

Wichtig: Ein Ausrutscher ist normal. Am nächsten Tag geht es weiter. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Erst das Hindernis finden. Dann: Wenn es kommt, tue ich …

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?	3	2	2
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?	3	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?	2	2	1
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein WOOP (ein Vorsatz · Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan)

W Mein Wunsch (ein Satz, mir wichtig, machbar)
Ich will abends wieder lesen.

O Das beste Ergebnis (1–2 Minuten ausmalen)
ruhiger einschlafen, Kopf frei
statt Bilder vom Handy im Kopf

O Mein Hindernis (etwas in dir, das du beeinflussen kannst)
Ich komme müde heim und greife
ganz automatisch nach dem Handy.

P Mein Plan: Wenn …, dann …
Wenn ich heimkomme, lege ich das Handy
in die Küche und das Buch aufs Sofa.

2 · Tag 2 bis 7: morgens 1 Minute WOOP für heute, abends eine Zeile

Tag	**Hindernis heute** (morgens)	**Wenn-dann** (morgens)	**gemacht** ✓	**Was kam wirklich dazwischen?** (abends)
2	müde nach der Arbeit	Handy in die Küche, Buch aufs Sofa	✓	nichts, ging gut
3	nur kurz aufs Handy schauen	dann lese ich zuerst 2 Seiten	✓	Handy lag doch im Wohnzimmer
4	Besuch, es wird spät	dann 1 Seite im Bett	–	zu müde, gleich geschlafen
5	müde nach der Arbeit	Handy in die Küche	✓	Anruf, danach gelesen
6	eine Sendung nach der anderen	Sendung endet → ausschalten, Buch	✓	eine Sendung mehr, dann gelesen
7	müde nach der Arbeit	Handy in die Küche	✓	nichts

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Wenn-dann-Satz hat am besten funktioniert? Den behalte ich.
Wenn ich heimkomme, lege ich
das Handy in die Küche.

Was kam öfter dazwischen, als ich dachte?
späte Abende mit Besuch
→ nächste Woche eigener Wenn-dann-Satz

Dazu: Episode 2: Unterstützung · Episode 3: Ausrutscher

BEISPIEL

Erst das Hindernis finden. Dann: Wenn es kommt, tue ich …

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?			
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?			
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein WOOP (ein Vorsatz · Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan)

W Mein Wunsch (ein Satz, mir wichtig, machbar)

O Das beste Ergebnis (1–2 Minuten ausmalen)

O Mein Hindernis (etwas in dir, das du beeinflussen kannst)

P Mein Plan: Wenn …, dann …

2 · Tag 2 bis 7: morgens 1 Minute WOOP für heute, abends eine Zeile

Tag	**Hindernis heute** (morgens)	**Wenn-dann** (morgens)	**gemacht ✓**	**Was kam wirklich dazwischen?** (abends)
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Wenn-dann-Satz hat am besten funktioniert? Den behalte ich.

Was kam öfter dazwischen, als ich dachte?

Dazu: Episode 2: Unterstützung · Episode 3: Ausrutscher

„Ab Januar nie mehr das Handy am Abend." Die erste Woche klappt, in der zweiten liegt das Handy wieder in deiner Hand – und am Freitag denkst du: „Jetzt ist es eh egal." Beim **Selbstmanagement mit Unterstützung aus der Verhaltenstherapie** (*self-management*) schreibst du deinen Vorsatz als „Ich will"-Satz auf, suchst dir eine Person, die dich unterstützt, und schaust einmal im Monat ehrlich nach, wie gut es läuft.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie kommen drei Dinge zusammen. „Nie mehr" sagt nur, was wegsoll – nicht, was du stattdessen tust; müde auf dem Sofa bleibt eine Lücke, und das Handy füllt sie. Du machst es ganz allein: Niemand fragt nach. Und nach ein paar Wochen weißt du nicht mehr, wo du stehst – ein schlechter Abend fühlt sich an wie ein verlorener Monat.

Allein und ohne Karte
sobald es steil wird, drehst du um

→

Mit Begleitung und Gipfelbuch
jemand geht ein Stück mit, und einmal im Monat trägst du ein, wie weit du gekommen bist

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann fünf Felder: deinen Vorsatz so, wie er dir einfällt · umgeschrieben als **„Ich will …"**, so genau, dass du abends weißt, ob du es getan hast · **weil …** (dein eigener Grund, nicht „ich sollte").
2. **Eine Person, die dich unterstützt:** wer, was du dir wünschst, wann du es ihr sagst. Unterstützen heißt nachfragen und verstehen – nicht kontrollieren. Eine reicht; du brauchst es nicht allen zu erzählen. Dazu **zwei Hürden**, die wahrscheinlich kommen, und was du dann tust.
3. **Tag 2 bis 7:** jeden Abend ein Haken und ein Satz – auch an Tagen ohne Haken. Am 7. Tag zählen und, wenn nötig, Feld 2 oder 5 anpassen.
4. **Am Monatsende:** in der Jahresleiste eintragen, wie gut du den Vorsatz gehalten hast, 0–100 %. Erzähl es deiner Unterstützerin – dann hat sie etwas, wonach sie fragen kann.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Ich-will-Satz ist zu groß? Mach ihn kleiner, aber bleib genau – lieber zehn Minuten, die du wirklich schaffst. Deine Unterstützerin kontrolliert eher, als dass sie fragt? Sag deinen Wunsch neu: „Frag mich, wie es läuft – erinnere mich nicht dauernd." Monats-Check vergessen? Trag dir für den letzten Tag jedes Monats einen Termin in den Kalender ein.

Vorweg und ehrlich: Ein Vorsatz, der mal nicht klappt, ist keine Störung – es geht darum, öfter zu tun, was du dir vorgenommen hast. Deinen Vorsatz wählst du selbst, und du kannst in jedem Monat anfangen. Geprüft wurde das in einem großen Experiment mit über tausend Menschen und ihren Neujahrsvorsätzen. Der Unterschied war klein, den Erfolg schätzten die Teilnehmenden selbst ein, und welcher Teil genau wirkte, lässt sich nicht trennen. Geprüft wurde das ganze Paket.

Wichtig: Ein Ausrutscher ist normal. Am nächsten Tag geht es weiter. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: WOOP · Episode 3: Ausrutscher.

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?	3	2	2
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?	3	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?	2	2	1
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

„Ich will" statt „nie mehr". Einmal im Monat ehrlich nachschauen.

1 · Tag 1: Mein Vorsatz (deinen Vorsatz wählst du selbst)

1 So, wie er mir zuerst einfällt (auch mit „nie mehr"):
nie mehr Handy am Abend

2 **Ich will …** (was ich stattdessen tue – so genau, dass ich abends weiß, ob ich es getan habe)
Ich will abends 20 Minuten lesen, bevor ich schlafen gehe.

3 **… weil** (mein eigener Grund, nicht „ich sollte")
ich früher gern gelesen habe und danach ruhiger einschlafe

4 **Meine Unterstützerin / mein Unterstützer** – eine Person reicht

Wer?	Was ich mir wünsche (nachfragen, nicht kontrollieren):	Wann sage ich es ihr/ihm?
meine Schwester	*1-mal pro Woche fragen, was ich lese*	*Sonntag am Telefon*

5 **Zwei Hürden**, die am wahrscheinlichsten kommen – und was ich dann tue

Hürde 1 → dann …	Hürde 2 → dann …
müde heim, Sofa → Buch morgens aufs Sofa, nur 5 Seiten	*Besuch, später Abend → 2 Seiten im Bett*

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend ein Haken und ein Satz

Tag	✓	**Ein Satz dazu (auch an Tagen ohne Haken – das ist eine Information, keine Strafe)**
Tag 2 *Di*	✓	*10 Seiten – war schön*
Tag 3 *Mi*	✓	*Buch lag schon auf dem Sofa*
Tag 4 *Do*		*Handy in der Hand, erst um 11 gemerkt*
Tag 5 *Fr*	✓	*nur 5 Seiten – aber gemacht*
Tag 6 *Sa*	✓	*Besuch – 2 Seiten im Bett*
Tag 7 *So*	✓	*Schwester hat gefragt – erzählt*

Tag 7: geschafft an wie vielen von 6 Abenden?
5 von 6

Das passe ich oben an (Feld 2 oder 5):
Buch bleibt ab jetzt auf dem Sofa liegen

3 · Meine Jahresleiste Am Monatsende: Wie gut habe ich den Vorsatz gehalten? 0–100 % · Start in jedem Monat möglich

Jan	**Feb**	**Mär**	**Apr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Aug**	**Sep**	**Okt**	**Nov**	**Dez**
70 %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %

Ein Ausrutscher ist normal: am nächsten Tag wieder einsteigen. Monats-Check vergessen? Termin am Monatsletzten in den Kalender. Satz zu groß? Kleiner, aber genau. Dazu Episode 1: WOOP · Episode 3: Ausrutscher.

BEISPIEL

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?			
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?			
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

„Ich will" statt „nie mehr". Einmal im Monat ehrlich nachschauen.

1 · Tag 1: Mein Vorsatz (deinen Vorsatz wählst du selbst)

So, wie er mir zuerst einfällt (auch mit „nie mehr"):

1 _____

Ich will … (was ich stattdessen tue – so genau, dass ich abends weiß, ob ich es getan habe)

2 _____

… weil (mein eigener Grund, nicht „ich sollte")

3 _____

Meine Unterstützerin / mein Unterstützer – eine Person reicht

Wer?	Was ich mir wünsche (nachfragen, nicht kontrollieren):	Wann sage ich es ihr/ihm?
_____	_____	_____

4

Zwei Hürden, die am wahrscheinlichsten kommen – und was ich dann tue

Hürde 1 → dann …	Hürde 2 → dann …
_____	_____

5

2 · Tag 2 bis 7: jeden Abend ein Haken und ein Satz

Tag	✓	**Ein Satz dazu (auch an Tagen ohne Haken – das ist eine Information, keine Strafe)**
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Tag 7: geschafft an wie vielen von 6 Abenden? _____

Das passe ich oben an (Feld 2 oder 5): _____

3 · Meine Jahresleiste Am Monatsende: Wie gut habe ich den Vorsatz gehalten? 0–100 % · Start in jedem Monat möglich

Jan	**Feb**	**Mär**	**Apr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Aug**	**Sep**	**Okt**	**Nov**	**Dez**
%	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %	___ %

Ein Ausrutscher ist normal: am nächsten Tag wieder einsteigen. Monats-Check vergessen? Termin am Monatsletzten in den Kalender. Satz zu groß? Kleiner, aber genau. Dazu Episode 1: WOOP · Episode 3: Ausrutscher.

Du hast dir vorgenommen: abends wieder lesen statt am Handy hängen. Ein paar Abende klappt es – dann kommt der Freitag, du bist müde, und plötzlich sind zwei Stunden am Handy vorbei. Im Kopf: „Ich schaff das eh nie. Dann kann ich es auch gleich lassen." Die **selbstmitfühlende Reaktion auf Ausrutscher aus der Selbstmitgefühls-Forschung** (im Englischen self-compassion) heißt: Nach einem Ausrutscher redest du mit dir wie mit einer guten Freundin, fragst, was los war – und machst am nächsten Tag den kleinsten Schritt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Selbstmitgefühls-Forschung ist der Ausrutscher selbst nur ein Tag. Ein verlorenes Jahr macht daraus das harte Urteil danach: „Ich bin einfach zu schwach." Wer sich für zu schwach hält, denkt: Jetzt ist es eh egal – und wartet auf das nächste Neujahr. In einer Befragung machten sich Menschen, die ihren Neujahrsvorsatz hielten, weniger Selbstvorwürfe (ein Zusammenhang).

Das Navi, das schimpft

„Du kannst einfach nicht Auto fahren!" – und zurück zum Start

→

„Route wird neu berechnet."

Kein Schimpfen, kein Zurück zum Start – nur der nächste Abzweig.

So geht es

① **Tag 1: deine Risikosituationen.** Schreib drei Situationen auf, in denen dein Vorsatz am ehesten ausfällt (typisch: Stress, schlechte Laune, Feiern, Besuch oder Reisen), und daneben, was du dann tust. Dann **dein kleinster Schritt:** die kleinste Version deines Vorsatzes, die auch an einem schlechten Tag geht (z. B. zwei Seiten lesen).

② **Nach jedem Ausrutscher drei Sätze: bemerken** („Das ärgert mich gerade.") · „**Das passiert fast allen, die etwas ändern.**" · **wie zu einer guten Freundin** – und die Lern-Frage: Was war los, was mache ich nächstes Mal? **Am nächsten Tag** machst du den kleinsten Schritt. Faustregel (kein Studienergebnis): möglichst nicht zweimal hintereinander ausfallen lassen.

③ **Tag 7: zurückschauen.** Was hat dir nach einem Ausrutscher am meisten geholfen – und wie oft bist du am nächsten Tag wieder eingestiegen? Das Barometer machst du an Tag 1, 3 und 7.

Wenn es nicht gleich klappt

Der freundliche Satz fühlt sich albern an? Am Anfang normal – sag ihn trotzdem. Du glaubst ihn nicht? Schreib ihn zuerst so auf, als wäre er für eine Freundin, und lies ihn dann für dich. Mehrere Ausrutscher hintereinander? Mach den kleinsten Schritt noch kleiner (eine Seite, nur das Buch aufschlagen). Wirft dich schlechte Laune aus der Bahn: „Wenn ich mich mies fühle, tue ich zuerst ___, dann entscheide ich." Freundlich heißt nicht, dass dir der Vorsatz egal ist – Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid und kein Freibrief.

Was geprüft ist: Geprüft wurde Selbstmitgefühl vor allem in Studien zu Gesundheitsverhalten, nicht direkt an Neujahrsvorsätzen. Dort halfen eher Übungen über mehrere Male als eine einzelne Übung – und in einem Versuch über sieben Tage änderte ein Schreiben mit Selbstmitgefühl das Verhalten nicht direkt. Darum übst du bei jedem Ausrutscher und verbindest den Satz mit einem konkreten Schritt. Dazu Episode 1: WOOP · Episode 2: Unterstützung.

Wichtig: Ein Vorsatz, der mal nicht klappt, ist keine Störung. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Ein Ausrutscher ist normal. Am nächsten Tag geht es weiter.
Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9.
Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Ein Tag daneben ist ein Tag. Morgen der kleinste Schritt.

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?	3	2	2
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?	3	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?	2	2	1
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Risikosituationen (Stress · schlechte Laune · Feiern, Besuch, Reisen – was tue ich dann?)

Situation	**was ich dann tue**
müde von der Arbeit	Handy in die Küche, Buch aufs Sofa
schlechte Laune	erst 5 Minuten raus, dann entscheiden
Besuch oder Wochenende weg	2 Seiten vor dem Einschlafen

Mein kleinster Schritt (die kleinste Version meines Vorsatzes – auch an einem schlechten Tag machbar)
2 Seiten lesen

2 · Ab Tag 2: jeden Abend eine Zeile (nach einem Ausrutscher: 1 „Das ärgert mich gerade." · 2 „Das passiert fast allen, die etwas ändern." · 3 wie zu einer guten Freundin: Was war los – was mache ich nächstes Mal?)

Tag	**Vorsatz** ✓ oder Ausrutscher	**was war los?**	**mein freundlicher Satz**	**kleinster Schritt morgen** ✓
2	✓	ruhiger Abend, Buch auf dem Sofa	–	–
3	Ausrutscher	Stress im Büro, 2 Std. Handy	„Das ärgert mich. Das passiert fast allen."	✓
4	✓	2 Seiten, am Ende 20	–	–
5	Ausrutscher	Geburtstag einer Kollegin, spät heim	„Ein Tag daneben ist ein Tag."	✓
6	✓	Wochenende, Buch im Bett	–	–
7	✓	müde, aber Handy in der Küche	–	–

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat mir nach einem Ausrutscher am meisten geholfen?
der Satz „Ein Tag daneben ist ein Tag" – und am nächsten Abend nur 2 Seiten

Wie oft bin ich nach einem Ausrutscher am nächsten Tag wieder eingestiegen?
2 von 2 Mal – nie zweimal hintereinander ausgelassen

Dazu: Episode 1: WOOP · Episode 2: Unterstützung

BEISPIEL

Ein Tag daneben ist ein Tag. Morgen der kleinste Schritt.

Mein Vorsatz-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du deinen Vorsatz ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich jedes Mal neu überwinden müssen?			
3. Wie oft kam dir etwas dazwischen, für das du keinen Plan hattest?			
4. Wie sehr hast du nach einem Ausrutscher gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für einen Ausrutscher selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Risikosituationen (Stress · schlechte Laune · Feiern, Besuch, Reisen – was tue ich dann?)

Situation	**was ich dann tue**

Mein kleinster Schritt (die kleinste Version meines Vorsatzes – auch an einem schlechten Tag machbar)

2 · Ab Tag 2: jeden Abend eine Zeile (nach einem Ausrutscher: 1 „Das ärgert mich gerade." · 2 „Das passiert fast allen, die etwas ändern." · 3 wie zu einer guten Freundin: Was war los – was mache ich nächstes Mal?)

Tag	**Vorsatz** ✓ oder Ausrutscher	**was war los?**	**mein freundlicher Satz**	**kleinster Schritt morgen** ✓
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat mir nach einem Ausrutscher am meisten geholfen?

Wie oft bin ich nach einem Ausrutscher am nächsten Tag wieder eingestiegen?

Dazu: Episode 1: WOOP · Episode 2: Unterstützung