Eigene redaktionelle Zusammenfassung - Tiny Habits / BJ Fogg

Veröffentlicht: 2026-10-25

Diese PDF ist unsere eigene Zusammenfassung mit Anwendungsbeispiel, nicht der vollständige Buchtext oder dessen autorisierte Wiedergabe.

Tiny Habits - BJ Fogg: einen verlässlichen Anfang finden

Fogg verbindet ein sehr kleines neues Verhalten mit einem bereits vorhandenen Moment und einer positiven Bestätigung. Der Anker sollte konkret sein: nach dem Schließen des Arbeitslaptops ist eindeutiger als irgendwann in der Freizeit. Eine kleine Mindestversion ermöglicht den Einstieg; sie verbietet nicht, bei passenden Bedingungen mehr zu tun. Ein geeigneter Anker kann hilfreicher sein als eine weitere Erinnerung.

Redaktionelles Beispiel: Ein Berufstätiger schreibt nach dem Abstellen seiner Tasse einen Satz über eine erledigte Aufgabe. Manchmal entsteht ein längerer Eintrag, manchmal bleibt es bei diesem Satz. Beides erfüllt die Vereinbarung. Ist der Moment unpraktisch, wird der Anker angepasst, statt die Schwierigkeit als Charakterschwäche auszulegen.

Unser Beispiel ist eine eigene Anwendung, keine offizielle Übung von Fogg. Positive Bestätigung muss weder Geld kosten noch aufwendig sein.

1. Wählen Sie ein konkretes Ereignis, das an den meisten Tagen bereits stattfindet.
2. Verkleinern Sie die neue Handlung auf einen alltagstauglichen Einstieg und nehmen Sie die Ausführung bewusst wahr.

Quellen

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits