

Das Starter-Kit für deinen Neustart



Herzlich Willkommen beim Adomee-Verlag!

Schön, dass du da bist! Wir freuen uns riesig, dass du den Weg zu uns gefunden hast.

Mit diesem kleinen, aber feinen Bonus-Paket möchten wir dir nicht einfach nur ein paar Seiten zum Ausdrucken an die Hand geben, sondern dich auf deinem Weg zu echten, nachhaltigen Veränderungen begleiten. Ganz egal, ob du neue Gewohnheiten aufbauen, deine Routinen stärken oder einfach bewusster durch den Alltag gehen möchtest: Du hast den wichtigsten Schritt bereits getan, indem du angefangen hast.

Viel Freude mit:

- Habit-Tracker für 31 Tage (einfach 12x ausdrucken)
- 3 goldene Regeln für nachhaltige Gewohnheiten
- Mehr als 50 Inspirationen für Habit-Ideen
- 16 druckbare Zitate-Karten als Motivation für dich

Alles Gute für dich, viel Freude beim Ausfüllen, Abhaken und Dranbleiben
– und vor allem ganz viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

Dein Team vom Adomee Verlag



Deine Motivationskarten im Alltag

Wochenmotto am Morgen: Ziehe montags eine Karte und platziere sie gut sichtbar (z. B. am Spiegel oder Schreibtisch) als täglichen Anker.

Fokus bei der Arbeit: Lege dir Karten wie die *2-Minuten-Regel* hin, um bei Aufschieberitis sofort den nächsten kleinen Schritt zu gehen.

Reflexion am Abend: Nutze die Karten am Ende der Woche passend zu deinem Reflexionsbogen, um sanft und verständnisvoll mit dir zu bleiben.

Teilen & Verschenken: Überrasche Freunde oder Kolleginnen mit einer passenden Karte als kleine Aufmerksamkeit.

Tipp: Bewahre die Karten in einer kleinen Schale direkt bei deinem Planer auf, damit sie immer griffbereit sind.

Welche Karte ist dein persönlicher Favorit für diese Woche?

Zum AUSDRUCKEN

Die Identität

„Frage dich bei jeder Entscheidung:
Was würde die Version von mir tun,
die ihr Ziel bereits erreicht hat?“

Geduld

„Große Veränderungen brauchen Zeit.
Zähle nicht die Tage, sondern
lass die Tage zählen.“

Sichtbarkeit

„Aus den Augen ist oft aus dem Sinn.
Platziere deine Ziele dorthin, wo
dein Blick sie jeden Tag einfängt.“

Fortschritt statt Perfektion

„Besser unperfekt gestartet als
perfekt aufgeschoben.
20 kleine Schritte schlagen
0 perfekte Vorsätze.“



Die Macht der kleinen Dinge

„Gewohnheiten sind die Zinsezinsen der persönlichen Weiterentwicklung. Kleine tägliche Schritte summieren sich.“



Feier den Moment

„Jedes Mal, wenn du das Kästchen füllst, stärkst du die Identität, die du werden willst. Feier deinen Erfolg!“



Der Fokus

„Konzentriere dich nicht darauf, wie weit du noch gehen musst, sondern darauf, wie viel du heute schon geschafft hast.“



Die kleine Gewohnheit

„Eine winzige Gewohnheit, die du täglich tust, ist mächtiger als ein großer Vorsatz, den du nach einer Woche vergisst.“

Der Start

„Du musst nicht groß sein, um anzufangen. Aber du musst anfangen, um groß zu sein.“

1	2	3	4	5	6	7	8
Habitt	○	○	○	○	○	○	○

Die 2-Minuten-Regel

„Die schwerste Hürde bei jeder Gewohnheit ist der erste Schritt. Mach ihn so klein, dass du gar nicht nein sagen kannst.“

Der Fokus auf das Tun

„Erfolg ist nicht das, was du einmal tust. Sondern das, was du jeden Tag tust.“

Fehlerkultur & 2-Tage-Regel

„Ein Fehler ist ein *Ausreutscher*, kein Neustart auf Null. Niemals zwei Tage hintereinander hintereinander aussetzen!“

Die Ausdauer

„Es geht nicht darum, perfekt zu sein.
Es geht darum, konsequent zu bleiben –
auch an unperfekten Tagen.“

Das Mindset

„Du baust kein neues Leben auf,
indem du alles auf einmal änderst,
sondern indem du jeden Tag eine
kleine Sache richtig machst.“

Die Selbstfürsorge

„Dein Habit-Tracker ist kein Richter,
der dich bewertet. Er ist dein bester
Freund, der dich an deine eigenen
Träume erinnert.“

Der Stolz

„Sei stolz auf jeden einzelnen Haken,
den du setzt. Jeder von ihnen ist ein
Beweis für deine Disziplin.“

Die 3 goldenen Regeln

Wie du neue Gewohnheiten aufbaust, die nicht nach drei Wochen wieder im Sand verlaufen – inklusive konkreter Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

Die 3 goldenen Regeln für nachhaltige Gewohnheiten

Jeder hat schon mal versucht, von heute auf morgen sein halbes Leben umzukrempeln. Meistens scheitert das, weil unser Gehirn zwar große Visionen liebt, aber winzige Hürden braucht.

Regel 1: Mache es wirklich klein (Die 2-Minuten-Regel)

Das Problem: Wir nehmen uns zu viel vor („Ich lese jetzt jeden Tag eine Stunde“). Sobald der Alltag stressig wird, bricht das System ein.

Die Lösung: Reduziere jede neue Gewohnheit auf eine Start-Version, die **unter zwei Minuten** dauert.

- Statt: „30 Minuten Sport“ -> „1 Liegestütz machen“
- Statt: „Jeden Tag 30 Seiten lesen“ -> „1 Seite lesen“.

Umsetzung für dich: Nimm dir jetzt einen Zettel und schreibe deine Wunsch-Gewohnheit auf. Frage dich: *Wie sieht die 2-Minuten-Version davon aus?* Genau das schreibst du in deinen Tracker.

Regel 2: Nutze bestehende Anker (Gewohnheiten & Routinen)

Das Problem: „Ich mache das irgendwann heute“ ist der Tod jeder Gewohnheit.

Die Lösung: Verknüpfe deine neue Gewohnheit mit einer festen Handlung, die du **ohne nachzudenken** schon jeden Tag tust. Nutze dafür am besten deine bestehenden **Morgen- oder Abendroutinen**.

- *Formel:* **Nachdem ich [fester Anker], werde ich [neue Gewohnheit].**
- *Beispiele für die Morgenroutine:*
 - „Nachdem ich den Wasserkocher angestellt habe, trinke ich ein großes Glas Wasser.“
 - „Nachdem ich geduscht habe, creme ich mich direkt ein.“
- *Beispiele für die Abendroutine:*
 - „Nachdem ich das Abendbrot beendet habe, lege ich meine Sportkleidung für den nächsten Morgen bereit.“
 - „Nachdem ich im Bett liege, lese ich genau 1 Seite meines Buches.“

Umsetzung für dich: Identifiziere 2 feste Anker in deinem Alltag (z.B. Kaffee kochen am Morgen, Zähneputzen am Abend) und hänge deine neuen Habits direkt daran.

Regel 3: Feiere das Abhaken (Das Dopamin-Prinzip)

Das Problem: Gewohnheiten zahlen sich erst nach Monaten aus (z. B. bessere Fitness). Dein Gehirn will aber *jetzt* eine Bestätigung.

Die Lösung: Nutze deinen Habit-Tracker als Belohnungs-Maschine. Das bewusste **Abhaken** eines Feldes schüttet Dopamin aus.

Umsetzung für dich: Mache das Abhaken zu einem kleinen Ritual. Zelebriere den Strich oder das Kreuz am Abend bewusst. (Den Grundsatz „Never miss twice“ im Kopf behalten: Einmal aussetzen ist okay, aber niemals zwei Tage hintereinander).

Der Fehler-Guide – Die 5 Stolpersteine und wie du sie umgehst

1. Die Falle: „Alles auf einmal wollen“

Du druckst den Tracker aus und willst direkt 8 Habits tracken: Früh aufstehen, meditieren, kein Zucker, Sport, lesen... Nach 4 Tagen bist du erschöpft und gibst auf.

Die Lösung: Starte im ersten Monat **maximal mit 3 Gewohnheiten** (am besten: 1 morgens, 1 abends, 1 über den Tag verteilt). Erst wenn diese wie von selbst laufen, nimmst du im nächsten Monat neue dazu.

2. Die Falle: Die Perfektionismus-Falle („Jetzt ist eh alles egal“)

Der Fehler: Bis Tag 12 lief alles super. An Tag 13 klappt es wegen eines Notfalls nicht. Du denkst „*Jetzt ist der Streak kaputt*“ und lässt den Tracker den Rest des Monats links liegen.

Die Lösung: Verabschiede dich vom Perfektionismus. Wende die **2-Tage-Regel** an: Setze niemals an zwei Tagen hintereinander aus. Ein verpasster Tag ist ein Ausrutscher, kein Neustart auf Null.

3. Die Falle: Das Tracking wird zur Last

Der Fehler: Du verbringst mehr Zeit mit dem Ausmalen und Planen als mit der eigentlichen Gewohnheit. Es fühlt sich nach Arbeit an.

Die Lösung: Keep it simple. Ein schneller Haken dauert 2 Sekunden. Dein Tracker ist ein Werkzeug, kein Kunstwettbewerb.

4. Die Falle: Das Ziel aus den Augen verlieren

Der Fehler: Du trackst eine Gewohnheit nur noch, damit das Kästchen voll ist, obwohl sie dir längst keinen Mehrwert mehr bringt.

Die Lösung: Nimm dir am letzten Tag des Monats 5 Minuten Zeit: Welche Gewohnheit hat dir wirklich gutgetan? Welche darf rausfliegen, weil sie nicht mehr zu deinem Leben passt?

5. Die Falle: Nur auf das Ergebnis starren

Der Fehler: Du machst dich fertig, weil eine Gewohnheit „nur“ 20 von 30 Mal geklappt hat.

Die Lösung: Schau auf den Trend, nicht auf die Perfektion. 20 Mal ist 20 Mal besser als 0 Mal. Du bist gerade dabei, deine Identität dauerhaft zu verändern!

Deine Mini-Checkliste für den Start (Heute noch machen!):

[] **3 Habits aussuchen:** Wähle maximal drei Gewohnheiten für diesen Monat.

[] **Auf 2 Minuten schrumpfen:** Mach die Gewohnheiten so leicht, dass du keine Ausrede hast.

[] **Anker finden:** Verknüpfe sie mit deiner bestehenden Morgen- oder Abendroutine.

[] **Tracker platzieren:** Hänge oder lege den Tracker dorthin, wo du ihn garantiert jeden Tag siehst (Sichtbarkeit schlägt Willenskraft!).

Inspirationen für deinen Alltag

Fällt dir der Start schwer oder suchst du nach neuen Impulsen für deinen Tracker? Hier ist eine Liste mit Gewohnheiten, die sich bewährt haben. Wähle dir einfach 1 bis 3 aus, die heute am besten zu deinem Leben passen!

I. Gesundheit & Körper (Vitalität & Energie)

Wähle Gewohnheiten, die deinen Körper nähren und dir Energie schenken.

- 1. Wasser-Kick:** Nach dem Aufstehen 1 großes Glas Wasser (vor dem Kaffee!).
- 2. Die 2-Minuten-Gymnastik:** Morgens kurz strecken oder einige Kniebeugen machen.
- 3. Frische-Lüftung:** Einmal am Tag alle Fenster für 5 Minuten komplett aufreißen (Stoßlüften).
- 4. Die Vitaminspritze:** 1 Portion frisches Obst oder Gemüse in den Tag einbauen.
- 5. Spaziergang-Mini:** Eine kurze Runde (mind. 10 Minuten) an der frischen Luft.
- 6. Zucker-Stopp:** Nach 20:00 Uhr keine Süßigkeiten oder Snacks mehr essen.
- 7. Koffein-Stopp:** Nach 14:00 Uhr keinen Kaffee oder Energy Drinks mehr trinken.
- 8. Augen-Pause:** Bei Bildschirmarbeit jede Stunde für 30 Sekunden in die Ferne blicken.
- 9. Workout-Matte:** Die Yogamatte abends schon mal mitten in den Raum legen.
- 10. Digital Detox vor dem Schlafen:** Das Smartphone 30 Minuten vor dem Bettgehen weglegen.
- 11. Gesunder Snack:** Statt Chips einen kleinen Löffel Nüsse oder Gemüsesticks knabbern.
- 12. Treppen-Held:** Heute konsequent die Treppe statt den Aufzug nehmen.
- 13. Abendliches Dehnen:** 5 Minuten sanftes Stretching vor dem Fernseher oder zu ruhiger Musik.

2. Mindset + mentale Stärke (Innere Ruhe + Fokus)

Schaffe mentale Klarheit, reduziere Stress und stärke deine Resilienz.

- 14. Dankbarkeits-Moment:** Jeden Abend 3 Dinge aufschreiben, für die du heute dankbar warst.
- 15. Mikro-Meditation:** 2 Minuten lang einfach nur tief ein- und ausatmen (ohne App, nur mit Timer).
- 16. Das Gedanken-Dump:** Abends alle Sorgen und To-dos kurz auf einem Schmierblatt aufschreiben („Brain Dump“).
- 17. Lesestunde:** Mindestens 1 Seite in einem echten Buch lesen (statt Social Media).
- 18. Ein positives Wort:** Dir morgens im Spiegel ein ehrliches Kompliment machen.
- 19. Single-Tasking:** Eine Aufgabe (z. B. Essen oder Kaffeetrinken) komplett ohne Handy oder Ablenkung tun.
- 20. Natur-Verbindung:** Bewusst einen Baum, den Himmel oder eine Pflanze für eine Minute betrachten.
- 21. Nein-Sagen:** Heute ganz bewusst eine Sache ablehnen, die dir Energie raubt.
- 22. Audio-Inspiration:** Auf dem Weg zur Arbeit einen motivierenden oder lehrreichen Podcast hören.
- 23. Der "Was lief gut?"-Check:** Den Tag abends mit einem Erfolg abrunden (egal wie klein er war).
- 24. Handy-freier Morgen:** Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen nicht auf das Smartphone schauen.
- 25. Positive Affirmation:** Einen bestärkenden Satz auf einen Zettel schreiben und an den Spiegel heften.

3. Finanzen & Wohlstand (Sicherheit & Kontrolle)

Behalte den Überblick über dein Geld und baue langfristig Sicherheit auf.

- 26. Kassensturz:** Jeden Tag kurz die Finanzen-App öffnen und die Ausgaben des Vortags checken.
- 27. Kleingeld-Sparer:** Am Ende des Tages alle Münzen aus der Hosentasche in ein Sparschwein werfen.
- 28. Der 24-Stunden-Kauf-Stopp:** Bei Online-Käufen (die nicht lebensnotwendig sind) 24 Stunden warten, bevor man auf „Bestellen“ klickt.
- 29. Abo-Check:** Ungenutzte Abos (Streaming, App etc.) kündigen.
- 30. Automatisches Sparen:** Einen kleinen Dauerauftrag direkt nach dem Gehaltseingang auf ein Sparkonto einrichten.
- 31. Essens-Planung:** Einmal pro Woche einen Einkaufsplan schreiben, um Spontankäufe und Lebensmittelverschwendung zu stoppen.
- 32. Mittagessen-Packen:** Statt teuer auswärts zu essen, einmal pro Woche Reste vom Vortag mit ins Büro nehmen.
- 33. Finanz-Wissen:** 5 Minuten pro Tag einen Artikel über Finanzen, Investieren oder Budgetierung lesen.
- 34. Rechnungs-Sofort-Erledigung:** Rechnungen am selben Tag öffnen und bezahlen, statt sie aufzuschieben.
- 35. Wunsch-Konto-Check:** Einen Blick auf das Sparziel (z.B. Urlaub oder Notgroschen) werfen, um sich zu motivieren.

4. Karriere & Produktivität (Wachstum & Erfolg)

Arbeite smart, bringe Ordnung in deine Projekte und wachse beruflich.

36. Die Top-3-Regel: Morgens die 3 wichtigsten Aufgaben des Tages aufschreiben und priorisieren.

37. E-Mail-Minimalismus: E-Mails nur zu festen 2–3 Zeiten am Tag checken, statt permanent den Posteingang offen zu haben.

38. Schreibtisch-Feierabend: Den Arbeitsplatz am Ende des Tages komplett aufgeräumt hinterlassen, damit du am nächsten Morgen entspannt starten kannst.

39. Die Pomodoro-Einheit: 25 Minuten konzentriert arbeiten, dann 5 Minuten echte Pause machen.

40. Netzwerk-Pflege: Alle paar Tage einer Person aus dem beruflichen Umfeld eine kurze, wertschätzende Nachricht schreiben.

41. Mini-Weiterbildung: Jeden Tag eine Fachfrage googeln oder 5 Minuten etwas Neues lernen (z.B. Vokabeln, Programmier-Snippet).

42. Das ungeliebte Monster: Die unangenehmste Aufgabe des Tages direkt als Erstes erledigen („Eat the frog“).

43. Desktop-Aufräum-Minute: Den PC-Bildschirm von unnötigen Dateien befreien.

44. Meeting-Vorbereitung: Vor jedem Termin kurz die Agenda überfliegen und eine eigene Frage vorbereiten.

45. Das Visions-Board: Einmal am Tag für 1 Minute auf deine beruflichen Ziele oder deine Vision schauen.



MONAT: _____

Jahr: _____

KLEINE SCHRITTE – GROSSE VERÄNDERUNGEN



Gewohnheit

[illegible][illegible]

DANKE

Danke, hab eine wunderbare Zeit, viel Erfolg in deinem neuen Leben voller guter Gewohnheiten und bleibe uns treu in der Adomee-Familie!

Alle Bücher des Adomee-Verlages:

www.adomee.de