



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



Die Macht der Gewohnheit nutzen - mit dem Habit Tracker zur Schreibroutine

Zentrale Studienberatung Universität Heidelberg

Nathalie Blome

nathalie.blome@zuv.uni-heidelberg.de

Überblick über den Vortrag



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

1. Was sind Gewohnheiten und wie funktionieren sie?
2. Wie kann ich neue Gewohnheiten etablieren?
3. Zwei Möglichkeiten, Gewohnheiten beizubehalten:
 - Habit Tracker
 - WOOP

Wofür sind Gewohnheiten gut?



- Energiesparmodus für das Gehirn
- Prozesse werden automatisiert
- Mehr Speicherplatz/ Energie für „wichtigere“ Prozess
- Gewohnheiten und Bewegungsabläufe in Basalganglien gespeichert
- Bewusste Entscheidungen werden im Frontalkortex getroffen

Was sind Gewohnheiten?

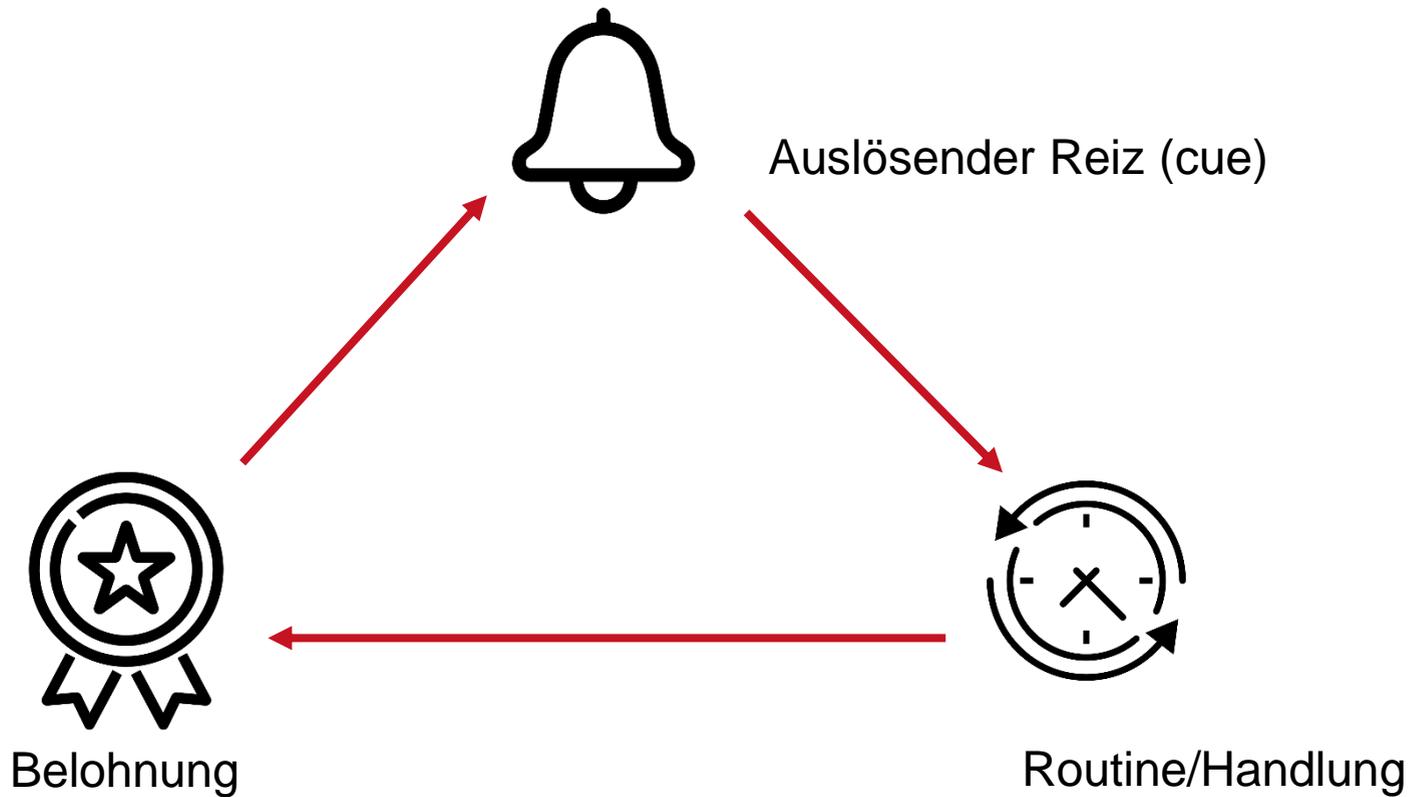


Verhaltensweisen, die wir **regelmäßig** in einem **stabilen Kontext** ausüben,
ohne viel darüber **nachzudenken**

(Bas Verplanken in ZEIT Wissen, 2013)



Gewohnheitsschleife

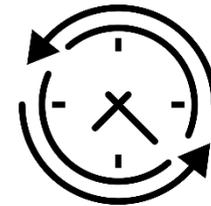


Duhigg (2012)

Gewohnheitsschleife



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



Routine/Handlung

Duhigg (2012)

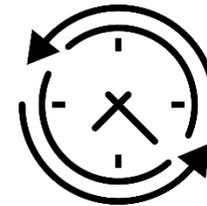
Gewohnheitsschleife



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



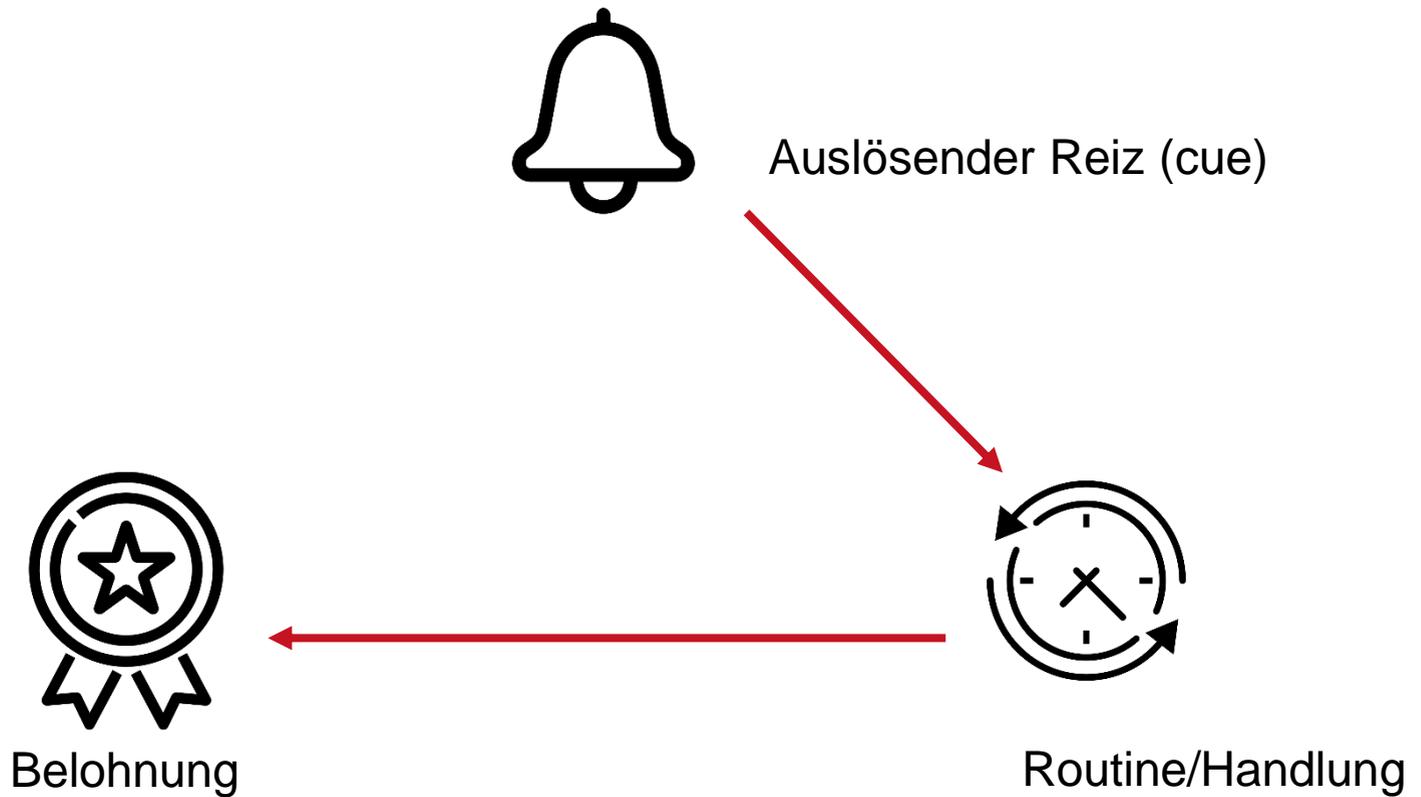
Auslösender Reiz (cue)



Routine/Handlung

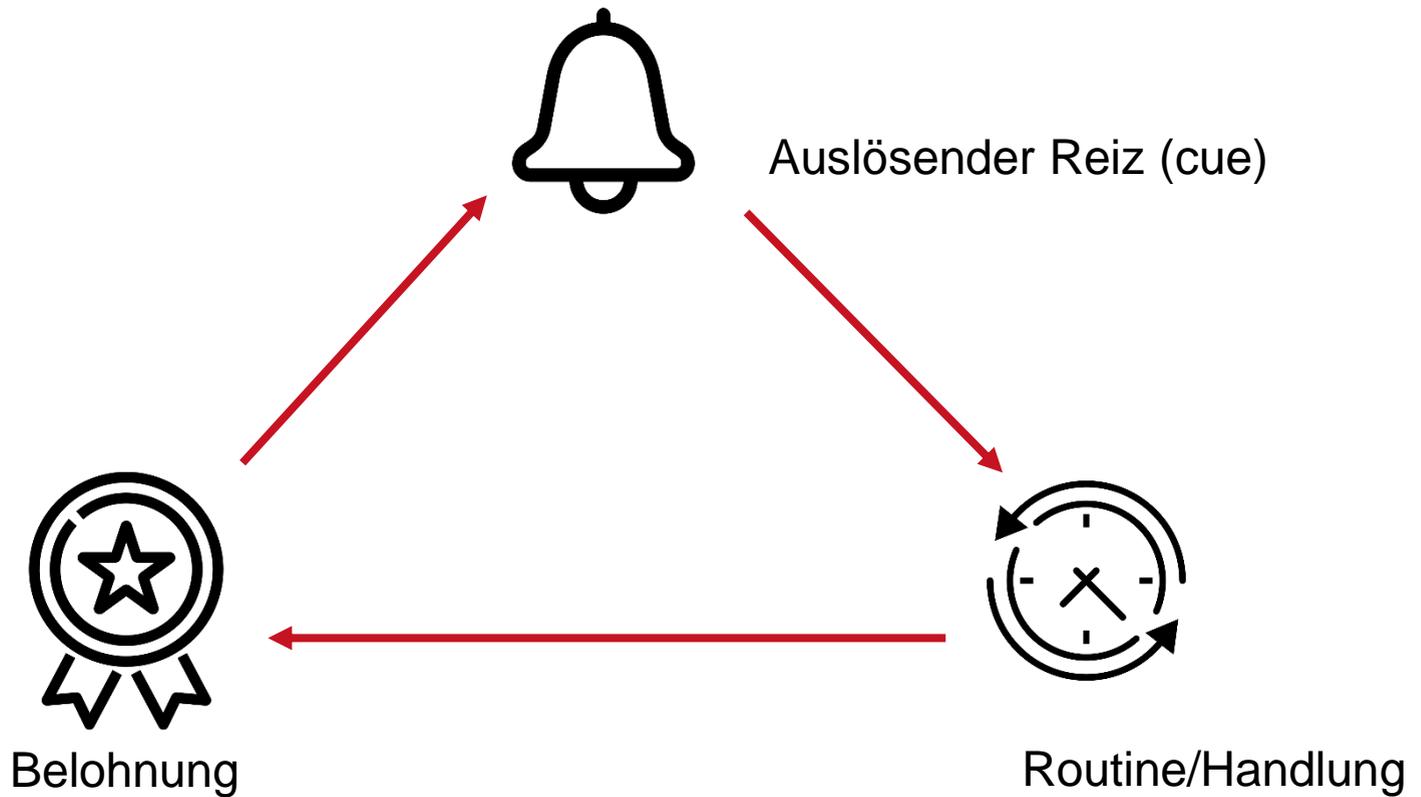
Duhigg (2012)

Gewohnheitsschleife



Duhigg (2012)

Gewohnheitsschleife



Duhigg (2012)

Tipps fürs Etablieren neuer Gewohnheiten



- Bewusst Auslösereize setzen oder verändern
- vorhandene Signale nutzen
- Entscheidungen minimieren: Handlung genau definieren
- Bei „unüberwindbar großen“ Handlungen klein anfangen
- Belohnungen: unregelmäßig und abwechselnd

Beispiel für Habit Tracker: 5 Habit Tracker von Sean Wes



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



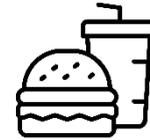
<https://seanwes.com/2018/five-habit-tracker-free-printable-pdf/>

Tipps für das Erstellen eines Habit Trackers



- Für einen Monat beginnen
- Mit max. 5 Gewohnheiten beginnen
- Max. 2 neue Gewohnheiten
- Auslöser und Routine genau definieren (im Wenn-Dann-Format)
- Auswertung: Zusammenhänge analysieren!

Die Alles- oder Nichts-Falle





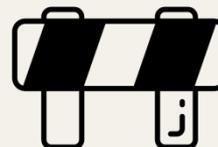
WOOP



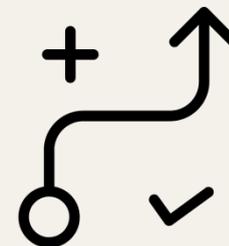
Wish



Outcome



Obstacle

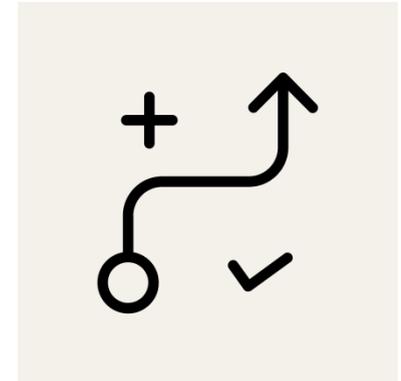
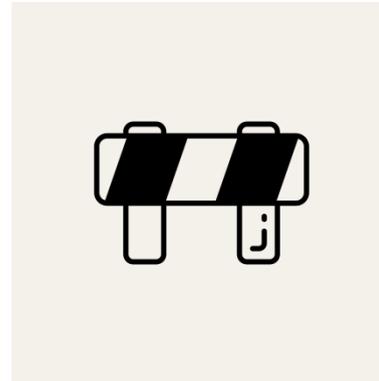
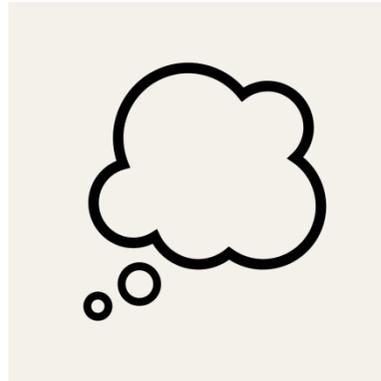
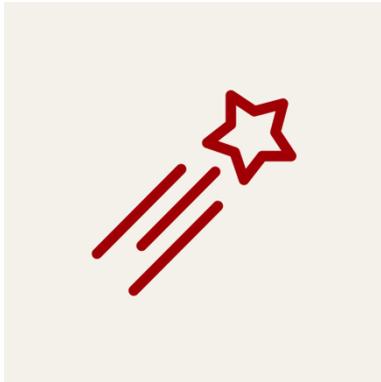


Plan

woopmylife.org



WOOP



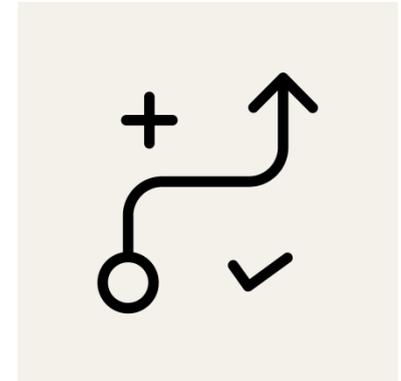
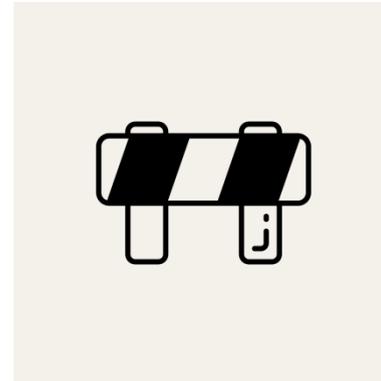
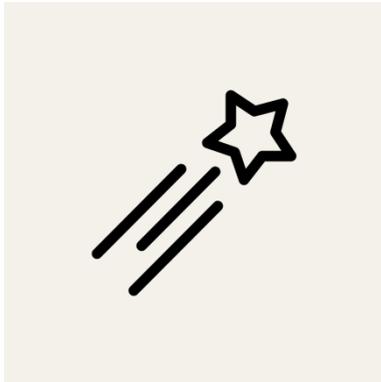
Wish

Wunsch formulieren, positiv und präzise!

woopmylife.org



WOOP



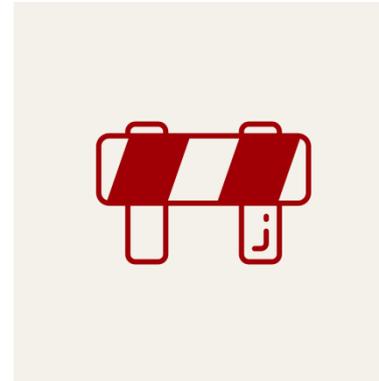
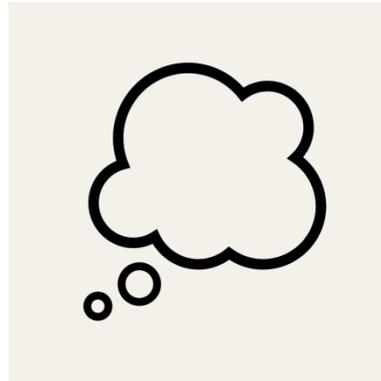
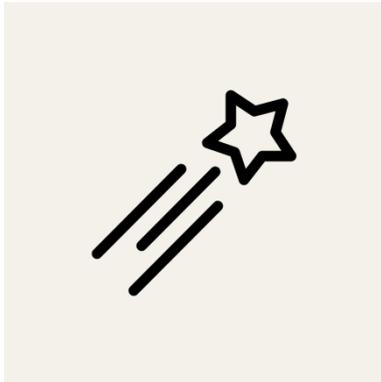
Outcome

Detailliert vorstellen und ausmalen: Was ist das Schönste daran?

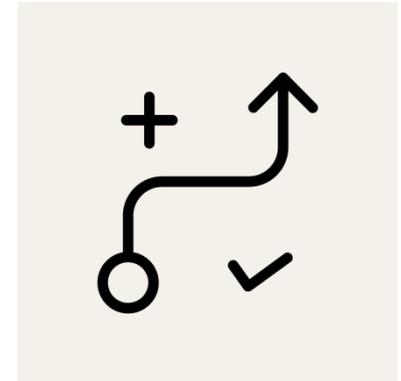
woopmylife.org



WOOP



Obstacle

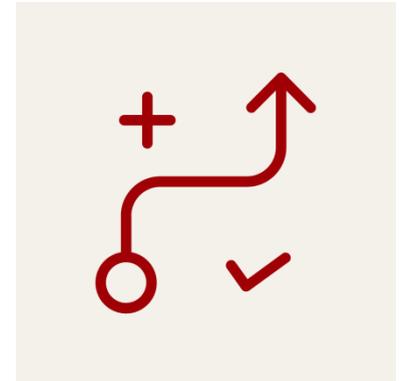
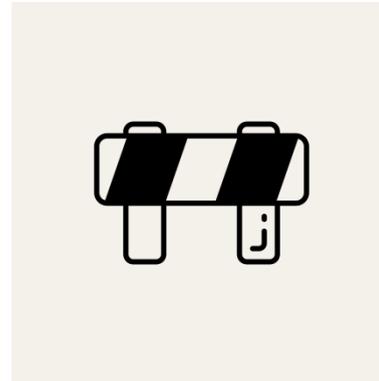
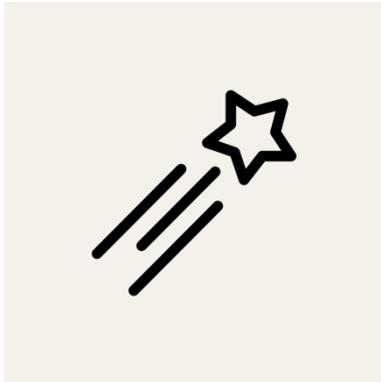


Detailliert vorstellen: Was hindert mich an meiner Zielerreichung?
Ist mir mein Ziel das wert?

woopmylife.org



WOOP



Plan

Pläne erstellen, um Hindernis zu überwinden:
Wenn... , dann... !

woopmylife.org

Quellen



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

<https://woopmylife.org/science-de>

Duhigg, Charles. *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House, 2012.

Wes, Sean (2020): <https://seanwes.com/2018/five-habit-tracker-free-printable-pdf/>

<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten/komplettansicht>

Aktuelle Angebote der Zentralen Studienberatung: Stark im Studium-Kursprogramm



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Ziele erreichen, Motivation erhöhen: Mit dem
Habit Tracker auf dem Weg zu erfolgreichen
Gewohnheiten 16.03.2021

Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement Mi. 17.03., 24.03. und 31.03.2021

Lernstrategien - leichter, besser und effizien-
ter Lernen Mi. 31.03., Do. 01.04, Mi. 07.04. und Do,
08.04.2021

Heute lege ich los! Aufschieben war gestern Fr. 16.04., 23.04., 30.04., und 07.05.2021

www.uni-heidelberg.de/kursestarkimstudium



Aktuelle Angebote der Zentrale Studienberatung: Vortragsreihe „Gut online studieren“

Titel	Datum
Mentale Balance in stressigen Zeiten	08.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Routiniert und erfolgreich online studieren	15.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Blick nach vorn: Strategien zum Navigieren in unsicheren Zeiten	22.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Take it easy – gelassener Umgang mit perfektionistischen Ansprüchen	23.03.2021 12:30-13:30 Uhr
Beweg' dich - besonders auch im online Studium	29.03.2021 12:30-13:30 Uhr

<https://www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende>



Aktuelle Angebote der Zentrale Studienberatung/Career Service: Podcast zu Studium und Berufseinstieg

22 Folgen zu verschiedenen Themen, z.B.:

Hinfallen, Aufstehen, Krone richten und weitermachen

Wie geht man damit um, wenn man zum zweiten Mal durch eine wichtige Prüfung gefallen ist, das vermeintliche Traumstudium in Frage stellt oder man eine Hausarbeit nicht rechtzeitig abgegeben hat? In dieser Folge sprechen wir über Momente des Scheiterns. Doch ist das gar nicht so schlimm wie es vermeintlich klingt: Denn wer ins Straucheln gerät, der kann viel über sich selbst lernen und dem Scheitern etwas Positives abgewinnen!

Neue Routinen statt alte Laster

In dieser Folge sprechen wir über Gewohnheiten – wie sie funktionieren und wie man die Laster des Alltags erkennen und steuern kann. Erfahren Sie mehr über die nützlichen Vorteile alltäglicher Gewohnheiten und wie man mit den richtigen Tricks aus einer lästigen Gewohnheit eine individuelle und gewinnbringende Routine entwickelt.

Nach dem Master weiter Uni? Wann eine Promotion sinnvoll ist

Nach dem Master lassen viele die Uni erst einmal hinter sich – doch manche schließen eine Promotion an. Aber wann ist eine Promotion das Richtige? Welche Voraussetzungen muss man mitbringen? Und wie finde ich ein passendes Thema und eine gute Betreuung? Im Gespräch berichten die Doktoranten Marco Grassel und Christoph Klein von ihrer Motivation und ihren Erfahrungen rund um das Thema Promotion.

www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg



Aktuelle Angebote der Zentrale Studienberatung/Career Service: Einzelberatung – online oder telefonisch



**Termin ausmachen:
studium@uni-heidelberg.de
oder 06221 545454**



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Noch Fragen? Melden Sie sich gerne!

Nathalie Blome

Zentrale Studienberatung / Career Service
Seminarstraße 2, 69117 Heidelberg
(06221) 54 12237
nathalie.blome@zuv.uni-heidelberg.de

Zentrale Studienberatung/Career Service

Einzelberatung & Kurse & Podcast
für Studieninteressierte und Studierende

www.uni-heidelberg.de/zentralestudienberatung

<https://www.uni-heidelberg.de/de/studium/service-beratung>

Servicetelefon:

06221-545454, Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr

Email:

studium@uni-heidelberg.de