



Keep it simple sweetie

Wenn du abends noch zum Sport willst, du aber erst noch zu Hause die Sporttasche einpacken und zum Studio fahren musst, kann dich das von deinem Ziel abbringen.

Besser wäre es, die Sporttasche direkt gepackt in deinem Kofferraum zu platzieren.

**Je einfacher dein Plan ist,
desto häufiger wirst du ihn umsetzen!**

1. An welcher Stelle kommt deine neue Gewohnheit immer wieder zum Stocken?

Wenn es kneift, dann sind es meist komplizierte Abläufe.

2. Wie kannst du deinen Plan vereinfachen?

Denke über Ort, Zeit, Material, Freunde, Energie & Co nach.