

Micro Habits

Meine Methode für eine sichere Supplementroutine

Dr. Simone Koch

MICRO HABITS

Fällt es dir auch schwer, dich an **Dinge zu erinnern**, die du eigentlich tun wolltest? Ich kenne das nur zu gut. Obwohl ich genau weiß, dass die **Einnahme von Supplements** wichtig für meine Gesundheit ist und mir guttut, habe ich mich jahrelang damit abgemüht, eine **Routine** daraus zu machen. Die guten Vorsätze waren da, aber sie verloren sich im Trubel des Alltags. Die Lücke zwischen dem, was ich tun wollte, und dem, was ich tatsächlich tat, wurde immer größer.

➡ Deshalb habe ich begonnen, mir ein **System aufzubauen**, das genau auf dieses Problem zugeschnitten ist. Statt mich auf Willenskraft und große Veränderungen zu verlassen, habe ich kleine, **leicht umsetzbare Gewohnheiten** entwickelt. Diese sind so einfach, dass ich sie nicht vergessen kann und sie keine Überwindung kosten. Das Geheimnis liegt darin, gesunde Entscheidungen so unkompliziert zu gestalten, dass man ihnen gar nicht mehr entkommen kann.

In diesem E-Book möchte ich dir zeigen, wie auch du dieses System für dich nutzen kannst. Ich werde dir die **Prinzipien der Micro Habits** vorstellen und einen konkreten Plan an die Hand geben, wie du die Einnahme deiner Supplements mühelos in deinen Alltag integrierst – nicht für ein paar Tage, sondern für ein ganzes Leben. Lass uns gemeinsam ein Fundament schaffen, auf dem deine gesunden Routinen von selbst wachsen.



MICRO HABITS

Was sind Micro Habits und warum sind sie so ein Game Changer?

Du kennst das bestimmt: Das neue Jahr beginnt, du bist voller Motivation und nimmst dir vor, jetzt wirklich alles anders zu machen. Du willst ins Fitnessstudio, gesünder essen, mehr Wasser trinken. Doch nach ein paar Wochen – wenn der **Alltag dich wieder im Griff** hat – verpuffen die guten Vorsätze. Warum? **Weil wir oft zu groß denken.** Wir springen von null auf hundert und wundern uns, dass wir uns das Genick brechen.

Ich denke jeder von uns kennt die eine Person, die ohne Training erstmal einen Halbmarathon gelaufen ist, dann wochenlang kaum gehen konnte und danach nie wieder gelaufen ist. **So sollte man es genau NICHT machen.**

Micro Habits sind die Antwort darauf. Sie sind das Gegenteil von großen Vorsätzen. Sie sind so winzig, dass sie sich fast lächerlich anfühlen. Statt dir vorzunehmen, täglich 30 Minuten zu meditieren, beginnst du mit nur 60 Sekunden. Anstatt eine Stunde lang zu trainieren, ziehst du einfach deine Sportschuhe an. Das Ziel ist, den ersten Schritt so mühelos zu machen, dass dein innerer Schweinehund keine Chance hat, zu protestieren.

➔ Hier sind die **entscheidenden Gründe**, warum diese kleinen Schritte so wirkungsvoll sind und dein Leben verändern werden:



MICRO HABITS



Sie überwinden den inneren Widerstand. Unser Gehirn ist darauf programmiert, Energie zu sparen. Eine große Veränderung schreckt es ab und ruft sofort Widerstand hervor. Ein Micro Habit ist aber so harmlos, dass dein Gehirn ihn einfach durchwinkt. "Klar, eine einzige Liegestütze? Kein Problem!"



Sie bauen auf Wiederholung, nicht auf Dauer. Der wahre Zauber einer Gewohnheit liegt in ihrer Wiederholung. Je öfter du ein Verhalten ausführst, desto stärker verankert es sich in deinem Gehirn. Ein Micro Habit, den du täglich ausführst, wird schneller zu einem Teil von dir als eine große Aktion, die du nur unregelmäßig machst.



Sie erzeugen Momentum. Der schwierigste Teil jeder Aufgabe ist der Anfang. Ein Micro Habit ist dein persönlicher Startschuss. Sobald du angefangen hast, ist es oft leichter, weiterzumachen, als aufzuhören. Eine einzige Liegestütze kann plötzlich zu fünf werden und aus dem Anziehen der Sportschuhe wird ein ganzes Workout.



Sie stärken dein Selbstvertrauen. Jeder noch so kleine Erfolg ist ein "Beweis", dass du die Art von Person bist, die diese Gewohnheit hat. Ein Micro Habit garantiert dir täglich ein Erfolgserlebnis. Das stärkt dein Selbstvertrauen und motiviert dich, am Ball zu bleiben, weil du spürst: Ich schaffe das! Immer wenn wir einen Vorsatz nicht einhalten, verlieren Teile unseres Systems das Vertrauen zu unserem Selbst. Deshalb sollten die Vorsätze so einfach wie möglich einzuhalten sein.

MICRO HABITS

Mein persönlicher Plan: So machst du gesunde Routinen zu deiner zweiten Natur

Dieses System hat mir geholfen, die Einnahme von Supplements und regelmäßiges Training zu einem selbstverständlichen Teil meines Lebens zu machen. Hier ist mein konkreter Plan, der auf den kraftvollen Prinzipien der Micro Habits basiert.

1

Mach es dir so einfach wie möglich: Die Methode der Gewohnheitskopplung

Wir alle haben Gewohnheiten, die wir bereits jeden Tag ohne nachzudenken ausführen. Der Trick ist, die neue, gesunde Gewohnheit an eine bereits bestehende zu koppeln. Denk daran: Du musst das Rad nicht neu erfinden, du musst es nur clever verknüpfen.

- **Die Formel lautet:** "Nachdem ich [AKTUELLE GEWOHNHEIT] gemacht habe, werde ich [NEUE GEWOHNHEIT] tun."
- **Beispiele für Supplements:**
 - "Nachdem ich meine Tasse Kakao getrunken habe, nehme ich die Supps, die ich für meine genetischen Prädispositionen brauche"
 - "Nachdem ich meine Zahnbürste rausgenommen habe, nehme ich meine Magnesium-Kapseln." (optimalerweise stellst du sie gleich daneben)
 - "Nachdem ich die Mahlzeit am Abend beendet habe, nehme ich meine Abendsupps."

Bei mir führt das konkret zu folgenden Einnahmen:

- Nach dem Kakao
- Nach dem Frühstück
- Nach dem Abendessen
- Vor dem Schlafen gehen

So habe ich wie von Zauberhand vier Einnahmezeitpunkte, die ich fast nie vergesse, während ich früher immer nur eine am Morgen geschafft habe.

MICRO HABITS

- **Beispiele für Training:**

- "Wenn ich aufgestanden bin, ziehe ich sofort Trainingskleidung an."
- "Wenn ich die Treppe sehe, nehme ich sie, anstatt den Aufzug zu benutzen."

Das Geniale an der Gewohnheitskopplung ist, dass du nicht mehr über die neue Gewohnheit nachdenken musst – der Auslöser ist bereits fest in deinem Alltag verankert.

2

Mach es attraktiv: Belohnungen schaffen und das Umfeld gestalten

Wenn wir etwas wiederholen wollen, muss es uns ein gutes Gefühl geben. Weil die langfristigen Vorteile von Supplements und Training (z.B. verbesserte Gesundheit) erst später spürbar sind, müssen wir kurzfristige Belohnungen schaffen, um dranzubleiben.

- **Belohnungs-Tuning:**

- Verknüpfe die Einnahme deiner Supplements mit einer kleinen, genussvollen Aktion. Zum Beispiel: Nachdem ich meine Supplements genommen habe, höre ich einen entspannenden Song, den ich sehr gerne mag. Wenn es sonst nicht klappt, kann es auch ein Stück dunkle Schokolade sein.
- Belohne dich nach dem Training. Ich habe mir angewöhnt, meinen Lieblingspodcast nur im Fitnessstudio zu hören. So freue ich mich schon auf das Training, weil ich weiß, dass es eine unterhaltsame Belohnung gibt. Du kannst es auch mit einer Serie machen. Wenn ich gerade ein spannendes Buch lese, kaufe ich es auch als Audioversion, so kann ich es beim Training weiterhören, was für mich ein zusätzlicher Anreiz ist ins Training zu gehen.

MICRO HABITS

- **Umfeld-Optimierung:**

- Platziere deine Supplements an einem sehr offensichtlichen Ort, an dem du sie täglich siehst, wie z.B. auf dem Küchentisch neben dem Kaffee oder auf dem Waschbecken im Bad. Wenn du dich erstmal an die Routine gewöhnt hast und es einwandfrei klappt, darfst Du sie auch wieder verstauen, um nicht dein Wohnungsdesign zu ruinieren.
- Bereite deine Sportkleidung am Abend vorher vor und lege sie in Sichtweite. So reduzierst du die „Reibung“ und machst den Start leichter.

3

Das Gesetz der geringsten Anstrengung

Bei der Umsetzung ist es entscheidend, den Aufwand zu minimieren. Das "Gesetz der geringsten Anstrengung" besagt, dass wir uns immer für die Option entscheiden, die am wenigsten Arbeit erfordert. Mache dir diesen Umstand zunutze.

- **Zwei-Minuten-Regel:** Wenn du mit einer neuen Gewohnheit beginnst, sollte sie weniger als zwei Minuten dauern. Das Ziel ist nicht, die ganze Einheit zu absolvieren, sondern den ersten Schritt so klein zu machen, dass er keine Überwindung kostet.
 - "Nimm deine Vitamine" wird zu "Nimm die Vitamindose in die Hand".
 - "Geh ins Fitnessstudio" wird zu "Zieh deine Trainingsschuhe an".
- **Wiederaufnahme nach Rückschlägen:** Falls du eine Gewohnheit doch einmal auslässt, ist das Wichtigste, sie am nächsten Tag sofort wieder aufzunehmen. Ein Ausrutscher ist ein Unfall, aber ein zweiter ist der Beginn einer neuen, schlechten Gewohnheit. Das Ziel ist es, niemals zweimal hintereinander auszusetzen.

MICRO HABITS

Erfolg ist kein Ziel, das du erreichst.

Es ist ein System, das du ständig verbesserst. Mit den hier vorgestellten **Micro Habits** hast du die Werkzeuge, um Gewohnheiten so einfach, attraktiv und unvermeidlich zu gestalten, dass du gesunde Routinen spielerisch in dein Leben integrierst.

Beginne heute, indem du nur eine einzige Regel für dich anwendest. Du wirst überrascht sein, wie sich dieser kleine Funke zu einem lodernden Feuer der Veränderung entwickelt, das dein Leben in eine gesündere Richtung lenkt.

Deine Dr. Simone Koch



MEDICAL DISCLAIMER UND COPYRIGHT HINWEIS

Wichtiger Hinweis:

Die bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken. Sie sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Die Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken, Bilder und Informationen, dienen der allgemeinen Wissensvermittlung und sollen das Verständnis für medizinische Themen fördern. Sie ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation, Untersuchung oder Behandlung durch einen qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker.

Keine Arzt-Patienten-Beziehung:

Durch die Teilnahme an den Helix Harmony Kursen wird keine Arzt-Patienten-Beziehung zwischen Ihnen und Dr. Simone Koch oder einem anderen medizinischen Fachpersonal hergestellt. Die Informationen, die in diesem Kurs bereitgestellt werden, sollten nicht als persönliche medizinische Beratung verstanden werden.

Haftungsausschluss für spezifische Medikamente und Dosierungen:

Die in diesem Kurs genannten spezifischen Medikamente und Dosierungen dienen nur zu Informationszwecken und basieren auf allgemeinen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Bitte beachten Sie, dass jeder Mensch individuell ist und dass die geeignete Dosierung und Medikation immer auf einer persönlichen und ausführlichen ärztlichen Untersuchung und Beurteilung basieren sollte. Die hier aufgeführten Dosierungsempfehlungen sind nicht als Aufforderung zur Selbstmedikation zu verstehen.

Keine Garantie auf Vollständigkeit oder Richtigkeit:

Obwohl wir bemüht sind, aktuelle und genaue Informationen bereitzustellen, übernehmen wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Genauigkeit, Zuverlässigkeit, Eignung oder Verfügbarkeit der Inhalte auf dieser Plattform. Medizinisches Wissen und wissenschaftliche Erkenntnisse entwickeln sich ständig weiter; daher können Informationen in den Kursmaterialien veraltet sein. Nutzer sollten sich bewusst sein, dass sie auf eigene Verantwortung handeln.

MEDICAL DISCLAIMER UND COPYRIGHT HINWEIS

Haftungsausschluss für medizinische Entscheidungen:

Jede Entscheidung, die Sie aufgrund der in diesem Kurs bereitgestellten Informationen treffen, erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung für direkte, indirekte, zufällige, spezielle, strafbare oder Folgeschäden, die durch Ihre Nutzung dieser Informationen oder durch Fehler oder Auslassungen in den Informationen entstehen.

Konsultation eines Arztes:

Wir empfehlen dringend, bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zu Ihrer Gesundheit immer einen qualifizierten Arzt zu konsultieren. Nur ein solcher Fachmann kann durch eine direkte Untersuchung und Diagnosestellung eine für Sie individuelle Behandlung empfehlen.

Nutzung der Plattform durch medizinisches Fachpersonal:

Medizinisches Fachpersonal, das auf diese Informationen zugreift, sollte sich bewusst sein, dass die Informationen nur als allgemeine Richtlinie und nicht als endgültige medizinische Meinung zu betrachten sind. Sie sollten die Informationen mit den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien abgleichen und eine individuelle klinische Bewertung für ihre Patienten vornehmen.

Copyright Hinweis:

Alle Inhalte dieses Kurses, einschließlich Texte, Videos, Bilder und sonstige Materialien, sind urheberrechtlich geschützt und gehören der Koch Gesundheit GmbH, vertreten durch Dr. Simone Koch. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Verwendung außerhalb des Kurses bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin. Unbefugte Nutzung wird rechtlich verfolgt.