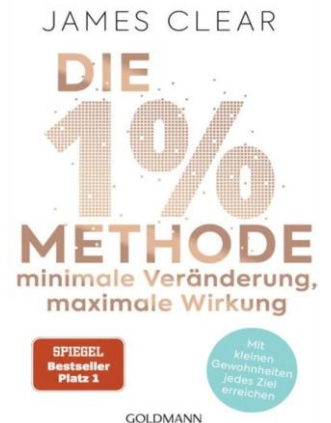




Die 1% Methode ¹

James Clear ist ein Erfolgsautor und Speaker zu den Themen Entscheidungsfindung, Gewohnheitsbildung und Verhaltensoptimierung. Die amerikanische Originalausgabe seines Bestsellers wurde über 15 Millionen mal verkauft, jeder Zeitgeistsurfer ist wohl schon über das Buch „atomic habit“ gestolpert, das in jeder Flughafen Lounge ausliegt oder auch die „Spiegel“ Bestseller Liste anführt - beides nicht zwingend ein Qualitätskennzeichen.



Höchste Zeit, dass wir uns also auch noch damit beschäftigen, wie man mit kleinen Gewohnheiten unsere Ziele besser oder nachhaltiger erreichen können.

Gewohnheiten sind automatisiertes Verhalten und beruhen auf einem vierstufigen Modell: Auslösereiz, Verlangen, Reaktion und Belohnung. Clear ist der Auffassung, dass das System noch wichtiger ist als das Ziel, um eine Gewohnheit zu ändern, denn „Gewohnheiten sind die exponentielle Steigerung der Selbstoptimierung“. Er fragt, warum es so einfach sei, schlechte Gewohnheiten zu wiederholen und so schwer, gute aufzubauen. Er legt dar, dass wir bei einer Verhaltensänderung drei Schichten durchdringen: Resultate (was wir erreichen), Prozesse (was wir tun) und Identität (was wir glauben). Die meisten würden sich auf die Veränderung von resultatorientierten Gewohnheiten konzentrieren. Dabei wäre die Alternative, identitätsbasierte Gewohnheiten aufzubauen, viel erfolgsversprechender, also darauf zu fokussieren, wer man werden möchte.

Auf 325 Seiten werden die Grundlagen und die vier Gesetze vorgestellt:

1. Die Gewohnheit muss offensichtlich sein.
2. Die Gewohnheit muss attraktiv sein.
3. Die Gewohnheit muss einfach sein.
4. Die Gewohnheit muss befriedigend sein.

Das gut strukturierte Buch liest sich sehr angenehm und wirkt nicht wissenschaftlich belehrend. Das ist bestimmt auch auf die vielen praktischen Beispiele zurückzuführen, die man durchaus auch für die Finanzplanung nutzen kann. Die 1% Methode kann also 100% empfohlen werden, möchte doch jeder gute Gewohnheiten etablieren, schlechte ablegen und somit ein besseres Leben führen. Zwei Zitate zum Schluss: „Einmal aussetzen ist ein Versehen. Ein zweites Mal aussetzen ist der Anfang einer neuen Gewohnheit.“

„Für gute Gewohnheiten bezahlt man in der Gegenwart, für schlechte in der Zukunft.“

© Reto Spring

Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®. Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, Zug

¹ Clear James, Die % Methode. Minimale Veränderung, maximale Wirkung. Wilhelm Goldmann Verlag, München 2020 (21. Auflage). ISBN 978-3-442-17858-2