



Der 66-Tage-Gewohnheitstracker

Ein Raster, bemessen an dem, was die Forschung tatsächlich gefunden hat — und die sechs Regeln, die entscheiden, ob du es ausfüllst.

Hinter der Zahl „21 Tage bis zur Gewohnheit“ steht keine Studie. Die Studie, die es gibt — Lally und Kollegen begleiteten 96 Menschen beim Aufbau einer täglichen Gewohnheit —, fand, dass die Automatisierung nach im Median 66 Tagen ein Plateau erreichte, mit einer Spanne von 18 bis 254. Einfache Gewohnheiten in einem stabilen Kontext bildeten sich am schnellsten; ein einzelner verpasster Tag machte keinen Unterschied; viele verpasste Tage schon.

Deshalb ist dieser Tracker 66 Tage lang, fasst bis zu drei Gewohnheiten und stellt die sechs Erkenntnisse, die zählen, auf die erste Seite — klein, verankert, geplant, nie zweimal verpasst, getrackt und mit einem bereits gesetzten Häkchen gestartet. Die letzte Seite ist eine wöchentliche Reflexion, denn der Tracker ist nicht die Gewohnheit; die Gewohnheit ist das, was du aus dem Tracker lernst.

Sechs Regeln, die die Forschung stützt

Lies sie, bevor du eine Gewohnheit einträgst. Die Regel, die die meisten brechen, ist die erste.

- ☐ Mach sie kleiner, als du denkst. In der Studie bildeten sich Gewohnheiten durch das Wiederholen einer einfachen Handlung in einem stabilen Kontext; komplexe Verhaltensweisen brauchten viel länger, und manche wurden nie automatisch. ^{[1][2]}
- ☐ Häng sie an etwas, das du ohnehin tust — „nachdem ich Zähne geputzt habe“, „wenn der Wasserkocher fertig ist“. Gewohnheiten werden vom Kontext ausgelöst, nicht von Willenskraft. ^[3]
- ☐ Schreib einen Wenn-dann-Plan für das Hindernis, das du jetzt schon vorhersagen kannst. Implementationsintentionen haben über fast hundert Studien hinweg einen mittleren bis großen Effekt auf die Umsetzung. ^[4]
- ☐ Nie zweimal verpassen. Ein einzelner verpasster Tag hat die Gewohnheitsbildung in der Forschung nicht entgleisen lassen; eine Reihe davon schon. ^[1]
- ☐ Hak das Kästchen jeden Tag ab. Selbstbeobachtung ist einer der konsistentesten Erfolgsprädiktoren in der Literatur zur Gewichtsabnahme. ^[5]
- ☐ Starte mit dem heutigen Tag bereits abgehakt. Wer sichtbaren Fortschritt in Richtung eines Ziels vor Augen hat, strengt sich mehr an, es zu erreichen. ^[6]

Eine Auswahl kleiner Gewohnheiten

Eine von dieser Liste oder eine eigene. Such dir etwas, das du auch an deinem schlechtesten Tag schaffst.

- ☐ Drei Zeilen über den Tag schreiben.
- ☐ Licht aus zur selben Zeit.
- ☐ Ein Zehn-Minuten-Spaziergang nach dem Mittagessen.
- ☐ Protein zum Frühstück.

☐ Küche zu nach dem Abendessen — ein 12-stündiges Nachtfasten.

☐ Fünf Minuten Atmen oder Meditation.

☐ Zehn Minuten Tageslicht vor 10:00.

☐ Eine Nachricht an jemanden, der dir wichtig ist.

Das 66-Tage-Raster

Schreib die Gewohnheit als „Nachdem ich ..., werde ich ...“. Hak den Tag ab, an dem du sie gemacht hast. Tag 1 ist heute — hak ihn jetzt ab.

Gewohnheit 1 — nachdem ich, werde ich

Woche 1	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Woche 2	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Woche 3	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Woche 4	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Woche 5	29 ☐	30 ☐	31 ☐	32 ☐	33 ☐	34 ☐	35 ☐
Woche 6	36 ☐	37 ☐	38 ☐	39 ☐	40 ☐	41 ☐	42 ☐
Woche 7	43 ☐	44 ☐	45 ☐	46 ☐	47 ☐	48 ☐	49 ☐
Woche 8	50 ☐	51 ☐	52 ☐	53 ☐	54 ☐	55 ☐	56 ☐
Woche 9	57 ☐	58 ☐	59 ☐	60 ☐	61 ☐	62 ☐	63 ☐
Woche 10	64 ☐	65 ☐	66 ☐				

Gewohnheit 2 — nachdem ich, werde ich

Woche 1	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Woche 2	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Woche 3	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Woche 4	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Woche 5	29 ☐	30 ☐	31 ☐	32 ☐	33 ☐	34 ☐	35 ☐
Woche 6	36 ☐	37 ☐	38 ☐	39 ☐	40 ☐	41 ☐	42 ☐
Woche 7	43 ☐	44 ☐	45 ☐	46 ☐	47 ☐	48 ☐	49 ☐
Woche 8	50 ☐	51 ☐	52 ☐	53 ☐	54 ☐	55 ☐	56 ☐
Woche 9	57 ☐	58 ☐	59 ☐	60 ☐	61 ☐	62 ☐	63 ☐
Woche 10	64 ☐	65 ☐	66 ☐				

Gewohnheit 3 — nachdem ich, werde ich

Woche 1	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Woche 2	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Woche 3	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Woche 4	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Woche 5	29 ☐	30 ☐	31 ☐	32 ☐	33 ☐	34 ☐	35 ☐
Woche 6	36 ☐	37 ☐	38 ☐	39 ☐	40 ☐	41 ☐	42 ☐
Woche 7	43 ☐	44 ☐	45 ☐	46 ☐	47 ☐	48 ☐	49 ☐
Woche 8	50 ☐	51 ☐	52 ☐	53 ☐	54 ☐	55 ☐	56 ☐
Woche 9	57 ☐	58 ☐	59 ☐	60 ☐	61 ☐	62 ☐	63 ☐
Woche 10	64 ☐	65 ☐	66 ☐				

Wöchentliche Reflexion

Zwei Minuten am Sonntag. Die dritte Spalte ist die einzige, die ausgefüllt werden muss.

	Was hat es leicht gemacht?	Was stand im Weg?	Eine Änderung für nächste Woche
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4			
Woche 5			
Woche 6			
Woche 7			
Woche 8			
Woche 9			
Woche 10			

So nutzt du ihn

- 1 Wähl eine bis drei Gewohnheiten — nicht mehr — und mach jede kleiner, als sich lohnend anfühlt. „Drei Zeilen“, nicht „Tagebuch schreiben“.
- 2 Schreib jede als Anker: nach einer bestehenden Routine die winzige Handlung. Dann einen Wenn-dann-Plan für das Hindernis, das du schon kennst.
- 3 Hak Tag 1 jetzt ab. Dann jeden Tag; wenn du einen verpasst, ist die einzige Regel, den nächsten nicht zu verpassen.
- 4 Füll jeden Sonntag die Reflexionszeile aus. Die Spalte „eine Änderung“ ist die, in der der Tracker sich bezahlt macht.
- 5 In Lamplit hält das Loggen derselben Gewohnheit — ein Tagebucheintrag, eine Nacht Schlaf, ein Spaziergang, ein Fasten — den Streak für dich, schaltet Erfolge frei und lässt deinen Digital Twin wachsen. Die App ist der Tracker, der dich erinnert.

Lieber Handy als Papier?

Dasselbe Gewohnheits-Protokoll ist kostenlos in Lamplit eingebaut: Es trägt die Einträge für dich ein und bündelt Schlaf, Stimmung, Ernährung und Training an einem Ort. Web, iPhone, Android, Apple Watch und Wear OS.

lamplit.ai — kostenloses Konto, keine Kreditkarte

Quellen

Wo ein Punkt auf einer bestimmten Quelle beruht, verweist die Zahl in Klammern darauf. Jede Quelle ist verlinkt.

1. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
2. Gardner, B., Lally, P. & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664–666. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466>
3. Wood, W. & Neal, D.T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>
4. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
5. Burke, L.E., Wang, J. & Seivick, M.A. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.008>
6. Nunes, J.C. & Drèze, X. (2006). The endowed progress effect: how artificial advancement increases effort. *Journal of Consumer Research*, 32(4), 504–512. <https://doi.org/10.1086/500480>

Zuletzt geprüft: 24. August 2026

Dieser Tracker unterstützt Alltagsgewohnheiten und ist keine Behandlung für irgendeine Erkrankung. Wenn eine Gewohnheit, die du aufbauen oder ablegen willst, Medikamente, gestörtes Essverhalten oder Substanzkonsum betrifft, arbeite mit einer Ärztin oder einem Arzt zusammen.