

TRANSCRIPT · EPISODE 54

Atomic Habits Deep Dive Part 2

Line-by-line · English + Deutsch

397 lines

Your English Toolbox

Welcome back to the deep end of the pool.

Willkommen zurück im tiefen Ende des Schwimmbeckens.

We are back for episode two of our deep dive into atomic habits.

Wir sind zurück für die zweite Episode unseres tiefen Eintauchens in atomare Gewohnheiten.

Today we are doing something ambitious.

Heute machen wir etwas Ambitioniertes.

We are covering five full chapters of the book in one single session.

Wir behandeln fünf ganze Kapitel des Buches in einer einzigen Sitzung.

If you sat down to read these chapters yourself, it would take you at least two hours.

Wenn du dich hinsetzt, um diese Kapitel selbst zu lesen, würde es mindestens zwei Stunden dauern.

And that is if you are a fast reader.

Und das ist, wenn du ein schneller Leser bist.

But we are going to give you the gold in just 25 minutes.

Aber wir werden dir das Gold in nur 25 Minuten geben.

So we are saving you 90 minutes of your life.

Wir sparen dir also 90 Minuten deines Lebens.

And we are saving you the headache of translating difficult vocabulary.

Und wir ersparen dir den Kopferbrechen, schwierige Vokabeln zu übersetzen.

That is a pretty good deal.

Das ist ein ziemlich gutes Angebot.

If you stay with us until the end, you will learn the four invisible steps that control every habit you have.

.....
Wenn du bis zum Ende bei uns bleibst, wirst du die vier unsichtbaren Schritte lernen, die jede Gewohnheit, die du hast, kontrollieren.

You will learn why Japanese train conductors scream at signs to save lives.

.....
Du wirst lernen, warum japanische Zugführer an Schilder schreien, um Leben zu retten.

And you will discover why disciplined people are actually just lazy people with better environments.

.....
Und du wirst entdecken, warum disziplinierte Menschen eigentlich nur faule Menschen mit besseren Umgebungen sind.

So let's not waste

.....
Also lass uns keine Zeit verschwenden.

any of that time we just saved.

.....
Lass uns gehen.

Let's go.

.....
Teil eins.

Part one.

.....
Die Katze in der Box.

The cat in the box.

.....
Stell dir eine hungrige Katze in einer Puzzlebox vor.

Imagine a hungry cat inside a puzzle box.

.....
Martin, warum stecken wir Katzen in Boxen?

Martin, why are we putting cats in boxes?

.....
Es ist für die Wissenschaft, Julia.

It is for science, Julia.

.....
Okay, erzähl mir von der Katze.

Okay, tell me about the cat.

.....

This is a famous experiment by Edward Thorndyke.

.....
Das ist ein berühmtes Experiment von Edward Thorndyke.

The cat is stuck in the box, and there is food outside.

.....
Die Katze ist in der Box gefangen, und draußen ist Futter.

At first, the cat is angry.

.....
Zuerst ist die Katze wütend.

It scratches the walls.

.....
Sie kratzt an den Wänden.

It smells the corners.

.....
Sie schnüffelt in die Ecken.

It is chaotic.

.....
Es ist chaotisch.

But then, by accident, the cat presses a lever.

.....
Aber dann drückt die Katze zufällig einen Hebel.

And the door opens.

.....
Und die Tür öffnet sich.

The cat escapes and eats the food.

.....
Die Katze entkommt und frisst das Futter.

Happy ending.

.....
Happy End.

But here is the interesting part.

.....
Aber hier ist der interessante Teil.

Thorndyke put the same cat back in the box.

.....
Thorndyke setzte die gleiche Katze wieder in die Box.

Did it scratch the walls again?

.....
Hat sie wieder an den Wänden gekratzt?

It went straight to the lever.

.....
Nein.

It learned.

.....
Sie hat gelernt.

Behaviors followed by satisfying consequences tend to be repeated.

.....
Verhalten, das mit befriedigenden Konsequenzen gefolgt wird, wird tendenziell wiederholt.

And behaviors with bad consequences are avoided.

.....
Und Verhalten mit schlechten Konsequenzen wird vermieden.

This is how a habit is born.

.....
So entsteht eine Gewohnheit.

In the last episode, we

.....
In der letzten Episode haben wir

learned about the 1% rule.

.....
über die 1%-Regel gelernt.

We learned that we are not trying to reach a goal.

.....
Wir haben gelernt, dass wir nicht versuchen, ein Ziel zu erreichen.

We are building a system.

.....
Wir bauen ein System auf.

Today, we are going to build that system.

.....
Heute werden wir dieses System aufbauen.

Part 2.

.....
Teil 2.

The Freedom Paradox.

.....
Das Freiheit-Paradoxon.

Martin, many people hate the idea of habits.

.....
Martin, viele Menschen hassen die Idee von Gewohnheiten.

They say, I want to be spontaneous.

Sie sagen, ich möchte spontan sein.

I don't want to be a robot.

Ich möchte kein Roboter sein.

They think habits restrict their freedom.

Sie denken, Gewohnheiten schränken ihre Freiheit ein.

But James Clear says this is the freedom paradox.

Aber James Clear sagt, das ist das Freiheit-Paradoxon.

Actually, habits create freedom.

Tatsächlich schaffen Gewohnheiten Freiheit.

Think about it.

Denk darüber nach.

If you

Wenn du

have good financial habits, you have financial freedom.

gute finanzielle Gewohnheiten hast, hast du finanzielle Freiheit.

If you have good health habits, you have the freedom to run and play.

Wenn du gute Gesundheitsgewohnheiten hast, hast du die Freiheit, zu rennen und zu spielen.

And there is also mental freedom.

Und es gibt auch mentale Freiheit.

The conscious mind is slow and expensive.

Der bewusste Verstand ist langsam und teuer.

It takes a lot of energy to think.

Es kostet viel Energie, nachzudenken.

Habits transfer the workload to the subconscious.

Gewohnheiten übertragen die Arbeitslast auf das Unterbewusstsein.

The subconscious is fast and cheap.

Das Unterbewusstsein ist schnell und günstig.

If you don't have to think about cooking or doing laundry, you have mental space.

Wenn du nicht über das Kochen oder Wäschewaschen nachdenken musst, hast du mentalen Raum.

You have space for creativity.

Du hast Raum für Kreativität.

So building habits is

Also geht es beim Aufbau von Gewohnheiten

not about being boring.

nicht darum, langweilig zu sein.

It is about automating the basics so you can enjoy the rest of your life.

Es geht darum, die Grundlagen zu automatisieren, damit du den Rest deines Lebens genießen kannst.

Part 3.

Teil 3.

The Loop.

Der Loop.

Every habit follows a four-step loop.

Jede Gewohnheit folgt einem vierstufigen Loop.

If you understand this loop, you can control your life.

Wenn du diesen Loop verstehst, kannst du dein Leben kontrollieren.

Step 1 is the cue.

Schritt 1 ist der Hinweis.

This is the trigger.

Das ist der Auslöser.

It predicts a reward.

.....
Er sagt eine Belohnung voraus.

For example, seeing a coffee cup.

.....
Zum Beispiel, einen Kaffeebecher sehen.

Step 2 is the craving.

.....
Schritt 2 ist das Verlangen.

This is the motivation.

.....
Das ist die Motivation.

It is the desire to change your internal state.

.....
Es ist der Wunsch, deinen inneren Zustand zu ändern.

You are tired and

.....
Du bist müde und

you want to feel alert.

.....
du möchtest wachsam sein.

Step 3 is the response.

.....
Schritt 3 ist die Reaktion.

This is the action you actually take.

.....
Das ist die Handlung, die du tatsächlich unternimmst.

You drink the coffee.

.....
Du trinkst den Kaffee.

And step 4 is the reward.

.....
Und Schritt 4 ist die Belohnung.

The satisfaction.

.....
Die Zufriedenheit.

You feel awake.

.....
Du fühlst dich wach.

Your brain says, hey, remember this loop for next time.

.....
Dein Gehirn sagt, hey, merk dir diesen Loop für das nächste Mal.

The cue and the craving are the problem phase.

.....
Der Hinweis und das Verlangen sind die Problemphase.

And the response and reward are the solution phase.

.....
Und die Reaktion und die Belohnung sind die Lösungsphase.

If you remove the cue, the habit never starts.

.....
Wenn du den Hinweis entfernst, beginnt die Gewohnheit nie.

If you reduce the craving, you won't want to do it.

.....
Wenn du das Verlangen reduzierst, wirst du es nicht tun.

If the response is too hard, you won't do it.

.....
Wenn die Reaktion zu schwer ist, wirst du es nicht tun.

And if the reward is bad, you won't repeat it.

.....
Und wenn die Belohnung schlecht ist, wirst du es nicht wiederholen.

This creates the four laws of behavior change.

.....
Das schafft die vier Gesetze der Verhaltensänderung.

Law 1, make it obvious.

.....
Gesetz 1, mach es offensichtlich.

Law 2, make it attractive.

.....
Gesetz 2, mach es attraktiv.

Law 3, make it easy.

.....
Gesetz 3, mach es einfach.

Law 4, make it satisfying.

.....
Gesetz 4, mach es befriedigend.

Part 4, pointing and calling.

.....
Teil 4, zeigen und rufen.

Today we focus on the first law, make it obvious.

Heute konzentrieren wir uns auf das erste Gesetz, mach es offensichtlich.

The biggest problem with bad habits is that we don't see them.

Das größte Problem mit schlechten Gewohnheiten ist, dass wir sie nicht sehen.

We have automation blindness.

Wir haben Automatisierungsblindheit.

We

Wir

do things without thinking.

tun Dinge, ohne nachzudenken.

Let's look at the Japanese railway system.

Lass uns das japanische Eisenbahnsystem betrachten.

It is one of the safest in the world.

Es ist eines der sichersten der Welt.

Why?

Warum?

Because the conductors do something very strange.

Weil die Zugführer etwas sehr Seltsames tun.

They point at things and scream at them.

Sie zeigen auf Dinge und schreien sie an.

It is called pointing and calling.

Es wird zeigen und rufen genannt.

When the light is green, the conductor points at it and shouts, Signal is green.

Wenn das Licht grün ist, zeigt der Zugführer darauf und ruft, Signal ist grün.

When the train leaves, he looks at his watch and shouts, Time is 10 a.m.

Wenn der Zug abfährt, schaut er auf seine Uhr und ruft, Zeit ist 10 Uhr.

This looks silly.

.....
Das sieht albern aus.

But it works.

.....
Aber es funktioniert.

It reduces

.....
Es reduziert

errors by 85%.

.....
Fehler um 85%.

Why?

.....
Warum?

Because it raises a non-conscious habit to a conscious level.

.....
Weil es eine unbewusste Gewohnheit auf ein bewusstes Niveau hebt.

You are using your eyes, your mouth, and your ears.

.....
Du benutzt deine Augen, deinen Mund und deine Ohren.

You cannot be on autopilot when you are screaming.

.....
Du kannst nicht im Autopilot sein, wenn du schreist.

We can use this in our own lives.

.....
Wir können das in unserem eigenen Leben nutzen.

Imagine you are about to eat a cookie.

.....
Stell dir vor, du bist kurz davor, einen Keks zu essen.

You can say out loud, I am about to eat this cookie.

.....
Du kannst laut sagen, ich bin kurz davor, diesen Keks zu essen.

It is full of sugar and it will make me fat.

.....
Er ist voller Zucker und wird mich dick machen.

It sounds harsh.

.....
Es klingt hart.

But awareness is the first

.....
Aber Bewusstsein ist der erste

step to change.

.....
Schritt zur Veränderung.

Sometimes, just noticing the habit is enough to stop it.

.....
Manchmal reicht es aus, die Gewohnheit nur zu bemerken, um sie zu stoppen.

We can also use the Habit Scorecard.

.....
Wir können auch die Gewohnheitsbewertung verwenden.

This is an exercise for our listeners.

.....
Das ist eine Übung für unsere Zuhörer.

List every single thing you do in a day.

.....
Liste alles auf, was du an einem Tag tust.

Wake up, check phone, brush teeth, make coffee.

.....
Aufstehen, Handy checken, Zähne putzen, Kaffee machen.

Do not criticize yourself.

.....
Kritisiere dich nicht.

Be a scientist.

.....
Sei ein Wissenschaftler.

Just observe.

.....
Beobachte einfach.

Label each habit as positive, negative, or neutral.

.....
Kennzeichne jede Gewohnheit als positiv, negativ oder neutral.

Ask the question, Does this behavior help me become the person I wish to be?

.....
Stelle die Frage, hilft mir dieses Verhalten, die Person zu werden, die ich sein möchte?

We often think we

.....
Wir denken oft, wir

lack motivation.

.....
mangel an Motivation.

But actually, we lack awareness of what we are doing with our time.

.....
Aber tatsächlich fehlt uns das Bewusstsein dafür, was wir mit unserer Zeit tun.

Part 5 Implementation Intention Now that we see our habits, how do we start new ones?

.....
Teil 5 Implementierungsabsicht Jetzt, da wir unsere Gewohnheiten sehen, wie fangen wir neue an?

Most people use vague intentions.

.....
Die meisten Menschen verwenden vage Absichten.

They say, I will eat healthier.

.....
Sie sagen, ich werde gesünder essen.

Or, I will study English more.

.....
Oder, ich werde mehr Englisch lernen.

These are wishes, not plans.

.....
Das sind Wünsche, keine Pläne.

They live in the fog of some time.

.....
Sie leben im Nebel von irgendwann.

And some time usually means never.

.....
Und irgendwann bedeutet normalerweise nie.

Research on British voters showed something interesting.

.....
Forschungen zu britischen Wählern zeigten etwas Interessantes.

People who wrote down exactly when

.....
Menschen, die genau aufschrieben, wann

and where they would vote were much more likely to do it.

.....
und wo sie wählen würden, waren viel wahrscheinlicher, es zu tun.

We need an implementation intention.

.....
Wir brauchen eine Implementierungsabsicht.

The formula is, I will behavior at time and location.

.....
Die Formel lautet, ich werde Verhalten zu Zeit und Ort.

For example, I will study English at 7am in the kitchen.

.....
Zum Beispiel, ich werde um 7 Uhr morgens in der Küche Englisch lernen.

This removes decision fatigue.

.....
Das entfernt die Entscheidungserschöpfung.

If you have to decide when to work out every day, you drain energy.

.....
Wenn du jeden Tag entscheiden musst, wann du trainierst, verbrauchst du Energie.

Decide once and the robot takes over.

.....
Entscheide einmal und der Roboter übernimmt.

Part 8 The Diderot Effect But we can go even further.

.....
Teil 8 Der Diderot-Effekt Aber wir können noch weiter gehen.

We can use the Diderot effect.

.....
Wir können den Diderot-Effekt nutzen.

Denis Diderot was a French philosopher.

.....
Denis Diderot war ein französischer Philosoph.

He was very poor, but then he bought a beautiful red robe.

.....
Er war sehr arm, aber dann kaufte er einen schönen roten Morgenmantel.

He loved the robe.

.....
Er liebte den Morgenmantel.

But then he looked around his house.

.....
Aber dann schaute er sich in seinem Haus um.

He felt his house was too ugly for such a fancy robe.

.....
Er fühlte, dass sein Haus zu hässlich für einen so schicken Morgenmantel war.

So he bought a new rug.

.....
Also kaufte er einen neuen Teppich.

Then new chairs.

.....
Dann neue Stühle.

Then a new mirror.

.....
Dann einen neuen Spiegel.

How it replaced everything.

.....
Wie er alles ersetzte.

This is the Domino effect.

.....
Das ist der Domino-Effekt.

One purchase leads to another.

.....
Ein Kauf führt zu einem anderen.

And one habit leads to another.

.....
Und eine Gewohnheit führt zu einer anderen.

We can use this for habit

.....
Wir können das für Gewohnheiten

stacking.

.....
stapeln nutzen.

You already have strong neural pathways in your brain.

.....
Du hast bereits starke neuronale Verbindungen in deinem Gehirn.

Like brushing your teeth or making coffee.

.....
Wie Zähneputzen oder Kaffee machen.

Habit stacking is grafting a new branch onto a strong trunk.

.....
Gewohnheiten stapeln bedeutet, einen neuen Zweig auf einen starken Stamm zu graften.

The formula is, after current habit, I will new habit.

.....
Die Formel lautet, nach aktueller Gewohnheit werde ich neue Gewohnheit.

For example, after I pour my coffee, I will meditate for one minute.

.....
Zum Beispiel, nachdem ich meinen Kaffee eingegossen habe, werde ich eine Minute meditieren.

Or, after I close the dishwasher, I will learn one English word.

.....
Oder, nachdem ich die Geschirrspülmaschine geschlossen habe, werde ich ein englisches Wort lernen.

The after is the trigger.

.....
Das Nachher ist der Auslöser.

Be specific.

.....
Sei spezifisch.

Don't say after lunch.

.....
Sag nicht nach dem Mittagessen.

Say, after I put my plate

.....
Sag, nachdem ich meinen Teller

in the sink.

.....
in die Spüle gestellt habe.

This creates a logical flow.

.....
Das schafft einen logischen Fluss.

It creates momentum.

.....
Es erzeugt Momentum.

One right action flows into the next.

.....
Eine richtige Handlung fließt in die nächste.

Part 7.

.....
Teil 7.

Motivation is overrated.

.....
Motivation ist überbewertet.

Martin, I have a confession.

.....
Martin, ich habe ein Geständnis.

What is it?

.....
Was ist es?

I feel like I don't have enough willpower.

.....
Ich habe das Gefühl, dass ich nicht genug Willenskraft habe.

I see cookies and I eat them.

.....
Ich sehe Kekse und esse sie.

I see my phone and I check it.

.....
Ich sehe mein Handy und schaue es an.

I am weak.

.....
Ich bin schwach.

You are not weak, Julia.

.....
Du bist nicht schwach, Julia.

You are just a victim of your environment.

.....
Du bist nur ein Opfer deiner Umgebung.

Chapter 6 tells us that motivation is overrated.

.....
Kapitel 6 sagt uns, dass Motivation überbewertet ist.

Environment matters

.....
Die Umgebung zählt

more.

.....
mehr.

Let's look at Anne Thorndyke.

.....
Lass uns Anne Thorndyke betrachten.

She was a doctor in a hospital.

.....
Sie war Ärztin in einem Krankenhaus.

She wanted the staff to drink more water and less soda.

.....
Sie wollte, dass das Personal mehr Wasser und weniger Limonade trinkt.

Did she give them a lecture on health?

.....
Nein.

Did she ask them to use their willpower?

.....
Hat sie sie gebeten, ihren Willen zu benutzen?

She just changed the room.

.....
Nein.

She put water bottles next to the checkout counter.

.....
Sie hat einfach den Raum verändert.

Before it was only soda.

.....
Sie stellte Wasserflaschen neben die Kasse.

Suddenly, soda sales dropped and water sales went up.

.....
Davor gab es nur Limonade.

No willpower required.

.....
Keine Willenskraft erforderlich.

This is called choice architecture.

.....
Das nennt man Wahlarchitektur.

We think

.....
Wir denken,

we make choices.

.....
wir treffen Entscheidungen.

But often the environment makes the choice for us.

.....
Aber oft trifft die Umgebung die Entscheidung für uns.

Vision is our most powerful sense.

.....
Sehen ist unser mächtigster Sinn.

We have 10 million sensory receptors in the eye.

Wir haben 10 Millionen Sinnesrezeptoren im Auge.

That is why visual dominance is real.

Deshalb ist visuelle Dominanz real.

If you want to play the guitar but it is inside the closet, you will never play.

Wenn du Gitarre spielen möchtest, sie aber im Schrank ist, wirst du nie spielen.

Make it obvious.

Mach es offensichtlich.

Buy a stand and put the guitar in the middle of the living room.

Kaufe einen Ständer und stelle die Gitarre in die Mitte des Wohnzimmers.

If you want to eat apples, put them on the table.

Wenn du Äpfel essen möchtest, stelle sie auf den Tisch.

If

Wenn

they are hidden in the fridge, they will rot.

sie im Kühlschrank versteckt sind, werden sie schlecht.

If they are on the table, they get eaten.

Wenn sie auf dem Tisch stehen, werden sie gegessen.

Be the architect of your world, not the victim.

Sei der Architekt deiner Welt, nicht das Opfer.

But Martin, my house is already full of bad triggers.

Aber Martin, mein Haus ist schon voller schlechter Auslöser.

That is because of context association.

Das liegt an der Kontextassoziation.

A habit is not associated with a single object.

Eine Gewohnheit ist nicht mit einem einzigen Objekt verbunden.

It is associated with the whole space.

.....
Sie ist mit dem gesamten Raum verbunden.

If you always smoke in one specific chair, the chair becomes the trigger.

.....
Wenn du immer auf einem bestimmten Stuhl rauchst, wird der Stuhl zum Auslöser.

If you eat, work and sleep in your

.....
Wenn du in deinem

bed, your bed is confused.

.....
Bett isst, arbeitest und schläfst, ist dein Bett verwirrt.

Your brain doesn't know if it should be alert or asleep.

.....
Dein Gehirn weiß nicht, ob es wach oder schläfrig sein soll.

That is why you have insomnia.

.....
Deshalb hast du Schlaflosigkeit.

You need to mix context less.

.....
Du musst den Kontext weniger mischen.

One space, one use.

.....
Ein Raum, eine Verwendung.

Use your iPad only for reading.

.....
Benutze dein iPad nur zum Lesen.

If you install Instagram on it, the context is polluted.

.....
Wenn du Instagram darauf installierst, ist der Kontext verunreinigt.

It is easier to change habits in a new place.

.....
Es ist einfacher, Gewohnheiten an einem neuen Ort zu ändern.

Have you noticed that on vacation, it is easy to quit bad habits?

.....
Hast du bemerkt, dass es im Urlaub einfach ist, schlechte Gewohnheiten aufzugeben?

That is because the old cues are gone.

.....
Das liegt daran, dass die alten Hinweise verschwunden sind.

When

.....
Wenn

you are home, you are in zombie mode.

.....
du zu Hause bist, bist du im Zombie-Modus.

You respond to old cues automatically.

.....
Du reagierst automatisch auf alte Hinweise.

So, redesign your flow.

.....
Also gestalte deinen Fluss neu.

Put your gym clothes out the night before.

.....
Lege deine Sportkleidung am Abend vorher heraus.

Put them right in front of your door.

.....
Stelle sie direkt vor deine Tür.

Remove the friction for good habits.

.....
Entferne die Reibung für gute Gewohnheiten.

And increase friction for bad habits.

.....
Und erhöhe die Reibung für schlechte Gewohnheiten.

If you want to stop watching TV, hide the remote.

.....
Wenn du aufhören möchtest, fernzusehen, verstecke die Fernbedienung.

Unplug the TV.

.....
Trenne den Fernseher vom Strom.

Put it in the closet.

.....
Stelle ihn in den Schrank.

Make yourself work for it.

.....
Lass dich dafür arbeiten.

This leads us to the final lesson, self-control.

.....
Das führt uns zur letzten Lektion: Selbstkontrolle.

We think disciplined

.....
Wir denken, disziplinierte

people are superheroes.

.....
Menschen sind Superhelden.

We think they sit in front of a cookie and say, no.

.....
Wir denken, sie sitzen vor einem Keks und sagen: Nein.

But that is a myth.

.....
Aber das ist ein Mythos.

Research shows that disciplined people are just better at structuring their lives.

.....
Forschungen zeigen, dass disziplinierte Menschen einfach besser darin sind, ihr Leben zu strukturieren.

They spend less time in tempting situations.

.....
Sie verbringen weniger Zeit in verlockenden Situationen.

They use avoidance, not resistance.

.....
Sie nutzen Vermeidung, nicht Widerstand.

Let's talk about the Vietnam heroin study.

.....
Lass uns über die Vietnam-Heroin-Studie sprechen.

In the Vietnam War, 20% of American soldiers were addicted to heroin.

.....
Im Vietnamkrieg waren 20% der amerikanischen Soldaten heroinabhängig.

People were terrified about what would happen when they came home.

.....
Die Menschen hatten Angst, was passieren würde, wenn sie nach Hause kämen.

But once they returned to the

.....
Aber sobald sie in die

U.S., 90% of them stopped spontaneously.

.....
USA zurückkehrten, hörten 90% von ihnen spontan auf.

How is that possible?

.....
Wie ist das möglich?

Because addiction is contextual.

.....
Weil Sucht kontextabhängig ist.

In Vietnam, they had the stress of war.

.....
In Vietnam hatten sie den Stress des Krieges.

They had the cues of the jungle.

.....
Sie hatten die Hinweise des Dschungels.

When you remove the cues, the addiction fades.

.....
Wenn du die Hinweise entfernst, verblasst die Sucht.

But if you put a recovering addict back in their old neighborhood, they relapse.

.....
Aber wenn du einen sich erholenden Süchtigen in seine alte Nachbarschaft zurückbringst, erleidet er einen Rückfall.

Cue-induced wanting is powerful.

.....
Hinweis-induziertes Verlangen ist mächtig.

Once you see the cue, the dopamine starts flowing.

.....
Sobald du den Hinweis siehst, beginnt das Dopamin zu fließen.

It is hard to stop the machine once it starts.

.....
Es ist schwer, die Maschine zu stoppen, sobald sie läuft.

So the secret is inversion.

.....
Also ist das Geheimnis die Umkehrung.

Make

.....
Mach

it invisible.

.....
es unsichtbar.

Out of sight, out of mind is scientifically true.

.....
Aus den Augen, aus dem Sinn ist wissenschaftlich wahr.

If you have a phone addiction, leave your phone in another room.

Wenn du eine Handysucht hast, lass dein Handy in einem anderen Zimmer.

Don't just turn it over.

Drehe es nicht einfach um.

Hide it.

Verstecke es.

Willpower is a battery.

Willenskraft ist eine Batterie.

It drains throughout the day.

Sie entlädt sich im Laufe des Tages.

Every time you say no to a temptation, you burn energy.

Jedes Mal, wenn du zu einer Versuchung Nein sagst, verbrauchst du Energie.

Eventually, the battery dies and you eat the cookie.

Irgendwann ist die Batterie leer und du isst den Keks.

So be lazy.

Also sei faul.

Be lazy about self-control by removing the need for it.

Sei faul in Bezug auf Selbstkontrolle, indem du den Bedarf dafür entfernst.

Redesign your social circle, too.

Gestalte auch deinen Freundeskreis neu.

If your friends

Wenn deine Freunde

drink every night, you will drink.

jede Nacht trinken, wirst du trinken.

Bad habits never truly disappear from the brain.

Schlechte Gewohnheiten verschwinden nie wirklich aus dem Gehirn.

The neural pathways are always there.

.....
Die neuronalen Verbindungen sind immer da.

That is why invisibility is the only long-term solution.

.....
Deshalb ist Unsichtbarkeit die einzige langfristige Lösung.

Martin, we talked about pointing and calling.

.....
Martin, wir haben über Zeigen und Benennen gesprochen.

But why is it so hard to see our own habits?

.....
Aber warum ist es so schwer, unsere eigenen Gewohnheiten zu sehen?

Because of unconscious competence.

.....
Wegen unbewusster Kompetenz.

Let me tell you the story of the paramedic.

.....
Lass mich dir die Geschichte der Sanitäterin erzählen.

A paramedic walked into a house and saw her father-in-law.

.....
Eine Sanitäterin betrat ein Haus und sah ihren Schwiegervater.

He looked fine to everyone else.

.....
Er wirkte auf alle anderen gut.

But she looked at

.....
Aber sie sah ihn an

him and instantly screamed, Call the ambulance.

.....
und schrie sofort: Ruf den Krankenwagen.

Why?

.....
Warum?

She said, I don't like the look of his face.

.....
Sie sagte: Ich mag den Ausdruck in seinem Gesicht nicht.

A few minutes later he had a massive heart attack.

.....
Wenige Minuten später hatte er einen massiven Herzinfarkt.

She saved his life.

.....
Sie rettete sein Leben.

But how did she know?

.....
Aber wie wusste sie das?

She couldn't explain it.

.....
Sie konnte es nicht erklären.

Her brain had seen thousands of heart attacks.

.....
Ihr Gehirn hatte Tausende von Herzinfarkten gesehen.

She recognized the pattern automatically.

.....
Sie erkannte das Muster automatisch.

This is the same with the museum curator.

.....
Das ist dasselbe mit dem Museumsdirektor.

He saw a statue and felt an intuitive repulsion.

.....
Er sah eine Statue und spürte eine intuitive Abneigung.

He knew it was fake, but he didn't know

.....
Er wusste, dass sie gefälscht war, aber er wusste nicht

why.

.....
warum.

This is the danger of habits.

.....
Das ist die Gefahr von Gewohnheiten.

We become blind to what we are doing.

.....
Wir werden blind für das, was wir tun.

That is why we need to point and call our mistakes.

.....
Deshalb müssen wir auf unsere Fehler zeigen und sie benennen.

Especially in English.

.....
Besonders im Englischen.

When you make a mistake, don't just ignore it.

Wenn du einen Fehler machst, ignoriere ihn nicht einfach.

Say, I just used the wrong verb tense.

Sag: Ich habe gerade die falsche Zeitform verwendet.

Point at the mistake.

Zeige auf den Fehler.

Raise it from the unconscious to the conscious.

Hebe ihn vom Unbewussten ins Bewusste.

Now, let's go back to habit stacking for a second.

Jetzt lass uns für einen Moment zum Gewohnheitsstapeln zurückgehen.

We missed something important.

Wir haben etwas Wichtiges verpasst.

Why does stacking work biologically?

Warum funktioniert Stapeln biologisch?

It is because

Es liegt an

of synaptic pruning.

der synaptischen Ausdünnung.

Your brain is like a gardener.

Dein Gehirn ist wie ein Gärtner.

It strengthens connections you use often.

Es stärkt Verbindungen, die du oft nutzt.

And it cuts away connections you don't use.

Und es schneidet Verbindungen ab, die du nicht nutzt.

You have a superhighway in your brain for brushing teeth.

Du hast eine Autobahn in deinem Gehirn für das Zähneputzen.

When you stack a new habit on top of it, you are not building a new road.

Wenn du eine neue Gewohnheit darauf stapelst, baust du keine neue Straße.

You are building an exit ramp off the superhighway.

Du baust eine Ausfahrt von der Autobahn.

You are using the energy that already exists.

Du nutzt die Energie, die bereits existiert.

So, where is the best place to put these new habits?

Also, wo ist der beste Ort, um diese neuen Gewohnheiten zu platzieren?

Use bookend

Nutze Buch-End-

habits.

Gewohnheiten.

Your morning and your evening are usually the same every day.

Dein Morgen und dein Abend sind normalerweise jeden Tag gleich.

The middle of the day is chaotic.

Die Tagesmitte ist chaotisch.

So, stack your most important habits at the bookends of your day.

Also stapele deine wichtigsten Gewohnheiten an den Buch-Enden deines Tages.

Or use social stacking.

Oder nutze soziales Stapeln.

Use other people as the trigger.

Nutze andere Menschen als Auslöser.

When my partner cooks, I will clean the dishes.

Wenn mein Partner kocht, werde ich das Geschirr spülen.

The trigger is not the time.

Der Auslöser ist nicht die Zeit.

The trigger is the other person.

Der Auslöser ist die andere Person.

We also need to talk about your phone.

Wir müssen auch über dein Handy sprechen.

We said, make it invisible.

Wir haben gesagt: Mach es unsichtbar.

But your phone is not

Aber dein Handy ist nicht

just a physical object.

nur ein physisches Objekt.

It is a digital environment.

Es ist eine digitale Umgebung.

You need to clean your digital room.

Du musst deinen digitalen Raum aufräumen.

If your home screen is full of social media, you will click it.

Wenn dein Startbildschirm voller sozialer Medien ist, wirst du darauf klicken.

Put learning apps on the front page.

Lege Lern-Apps auf die erste Seite.

Put Instagram in a folder inside a folder on the last page.

Lege Instagram in einen Ordner innerhalb eines Ordners auf der letzten Seite.

And turn off notifications.

Und schalte Benachrichtigungen aus.

This is crucial.

Das ist entscheidend.

A notification sound initiates a habit loop even if you don't look at it.

Ein Benachrichtigungston initiiert eine Gewohnheitsschleife, auch wenn du nicht darauf schaust.

It is the notified brain.

.....
Es ist das benachrichtigte Gehirn.

Just hearing the ping releases dopamine.

.....
Nur das Hören des Piepstons setzt Dopamin frei.

It creates the craving.

.....
Es erzeugt das Verlangen.

So, silence is golden.

.....
Also ist Stille Gold wert.

Part 12, resetting the room.

.....
Teil 12: Den Raum zurücksetzen.

Finally, there is one secret tactic for self-control.

.....
Schließlich gibt es eine geheime Taktik für Selbstkontrolle.

It is called resetting the room.

.....
Sie heißt Den Raum zurücksetzen.

Imagine you finish working.

.....
Stell dir vor, du bist mit der Arbeit fertig.

Don't just walk away.

.....
Geh nicht einfach weg.

Clean your desk.

.....
Räume deinen Schreibtisch auf.

Place your notebook in the center of the table.

.....
Stelle dein Notizbuch in die Mitte des Tisches.

It is not just cleaning.

.....
Es ist nicht nur Aufräumen.

It is designing the flow.

.....
Es ist das Gestalten des Flusses.

OK, now we have truly covered everything.

.....
Ok, jetzt haben wir wirklich alles abgedeckt.

We learned to see the invisible with pointing and calling.

.....
Wir haben gelernt, das Unsichtbare mit Zeigen und Benennen zu sehen.

We learned to use our bookends

.....
Wir haben gelernt, unsere Buch-Enden zu nutzen

to stack habits.

.....
Gewohnheiten zu stapeln.

We learned to prune our digital environment.

.....
Wir lernten, unsere digitale Umgebung zu beschneiden.

And we learned to reset the room.

.....
Und wir lernten, den Raum zurückzusetzen.

Motivation is good, but a designed environment is better.

.....
Motivation ist gut, aber eine gestaltete Umgebung ist besser.

Go be the architect of your life.

.....
Geh und sei der Architekt deines Lebens.

And cast your votes for your new identity.

.....
Und gib deine Stimmen für deine neue Identität ab.

Thank you for listening to this deep dive.

.....
Danke fürs Zuhören bei diesem Tiefen-Tauchgang.

With your help, we have built the foundation.

.....
Mit deiner Hilfe haben wir das Fundament gelegt.

We learned the loop.

.....
Wir haben die Schleife gelernt.

Cue, craving, response, reward.

.....
Hinweis, Verlangen, Reaktion, Belohnung.

We learned to make it obvious.

Wir lernten, es offensichtlich zu machen.

Point and call your habits.

Zeige und benenne deine Gewohnheiten.

We learned to make

Wir lernten,

it invisible.

es unsichtbar zu machen.

And we learned to stack habits.

Und wir lernten, Gewohnheiten zu stapeln.

Your action step for today is simple.

Dein Handlungsschritt für heute ist einfach: Sieh dir jetzt deinen Raum an.

Look at your room right now.

Und welche Hinweisreize fehlen für deine guten Gewohnheiten?

And what cues are missing for your good habits.

Und welche Hinweise fehlen für deine guten Gewohnheiten.

Be the architect.

Sei der Architekt.

If you enjoyed this episode, please leave a comment.

Wenn dir diese Episode gefallen hat, hinterlasse bitte einen Kommentar.

Tell us one change you made to your environment.

Erzähl uns eine Veränderung, die du in deiner Umgebung vorgenommen hast.

Did you hide the remote?

Hast du die Fernbedienung versteckt?

Did you put apples on the table?

Hast du Äpfel auf den Tisch gelegt?

Let us know.

.....
Lass es uns wissen.

Thank you for listening, friends.

.....
Danke fürs Zuhören, Freunde.