

Forming habits

1. **Big goals, tiny quotas:** Know *why* you are learning English (the 'big goal') but set tiny quotas for the regular work that you will do towards the goal (five minutes of Sesame Street on YouTube).
2. **Make it part of your routine:** Don't say you will do it 'sometime' or that you'll do it when you have time. Think about your routine, and pick a time when you can do your tiny quota of work. ('When I sit on the couch in the evening, but before I turn the TV on' or 'While I'm waiting for the bus.
3. **Fantasize, but also about the work:** Imagine yourself using English the way you want to use it, but also imagine yourself doing the work along the way. Be proud of yourself for being the kind of person who does the work.
4. **Take time to work on your plan:** If it doesn't work at first, don't quit. Instead, think about *why* it isn't working and experiment with changes to your plan or routine. *Remember: spending a few days getting the habit going right will mean that, in six months, learning English is faster and easier.*

Language sports!

For me, it helps to think of learning English like sport: the more you do it, the better you will get (and the exercises that should make you better, faster, are often not fun).

That is good news, because we know that, if you miss one day of sport, you don't start from zero. You only miss a day, and you can get back to work the next day.

It can take between 21 and 66 (or more) days to make something a habit. So, if it's hard in the beginning, think about your motivation and keep focused on making the small steps you need to get back on track.

Gewöhnheiten bilden

1. **Große Ziele, kleine Quoten:** Weiß *warum* du Englisch lernst (das 'Grosse Ziel') aber setze dir kleine Quoten an regelmäßige Arbeit (fünf Minuten Sesamstraße auf YouTube).
2. **Mach es zum Teil deiner Routine:** Sag nicht, dass du es 'irgendwann' oder 'wenn Zeit ist' machen werdest. Denke lieber an deine Routine und finde einen Zeitpunkt, zu dem du deine kleine Arbeitsquote machen kannst. ('Wenn ich auf dem Couch plumpse, aber vor ich den Fernseher anschalte' oder 'Wenn ich auf dem Bus warte.')
3. **Fantasiere, aber auch über die Arbeit:** Stell dir vor, wie du Englisch redest, genau wie und wann du es dir wünschst. Aber stell dir auch vor, wie du die nötige Arbeit machst. Sei stolz auf dich, dass du die Art Mensch bist, die arbeitet.
4. **Nimm dir Zeit, am Plan zu arbeiten:** Wenn Alles nicht gleich klappt, gebe nicht auf, sondern überlege *warum* es nicht geklappt hat und mache Änderungen an deinem Plan oder deiner Routine. *Bedenke: Die paar Tage, die du jetzt in die Gewöhnheit investierst werden sich in sechs Monate in schnelleres und leichteres Englischlernen auszahlen.*

Sprachensport

Ich finde es hilfreich Sprachen mit Sport zu vergleichen: je mehr du es machst, desto besser wirst du (und die Übungen, die dich schneller und besser zum Ziel bringen sollen machen kein Spaß).

Das sind gute Neuigkeiten, denn wir wissen, wenn man einen Tag Sport verpasst fängt man nicht gleich bei Null wieder an. Man verpasst bloss einen Tag und kann am nächsten Tag wieder loslegen.

Es kann zwischen 21 und 66 (oder mehr) Tage dauern, bis etwas Gewöhnheit wird. Also, wenn es am Anfang schwer wird, konzentriere dich auf deine Motivation und bleibe am Ball. Mache weiterhin die kleine Schritte, die notwendig sind.

Motivation worksheet *Motivationsarbeitsblatt*

1. Why are you learning English? *Warum lernst du Englisch?*
2. When you imagine 'success' with English, what does that look like? *Wenn du dir 'Erfolg' mit Englisch vorstellst, wie sieht das aus?*
3. Brainstorm a minute or two on things that would be good 'tiny quotas' for you, personally. *Nimm eine oder zwei Minuten um zu überlegen, was für dich persönlich eine gute kleine Quote sein könnte.*
4. Think about a normal day in your life. When you could find time to perform your tiny quota of work? *Denke über deinen Alltag nach. Wann könntest du die Zeit nehmen, deine kleine Quote Arbeit zu machen?*
5. Pick a time to remind yourself to check how well your new routine is working. *Such einen Zeitpunkt aus, zu dem du kontrollieren kannst, wie gut deine neue Routine funktioniert.*