

# So krempelst du dein Leben um!

Vermutlich geht's dir wie vielen Menschen. **Die** Person, **die** du **bist**, ist nicht unbedingt **die** Person, **die** du gerne **wärst**.

你可能和很多人一样。现在的你不一定是你想成为的人。

Es gibt Kleinigkeiten, von denen du denkst, dass du sie ändern solltest, und richtig Großes, was du **meinst, schaffen** zu müssen.

有一些小事你认为应该做出改变，还有一些真正的大事你认为需要完成。

Ob mehr Sport treiben, gesünder essen, eine Fremdsprache lernen, einen Roman schreiben, mehr lesen oder einfach nur tatsächlich deinen Hobbys nachzugehen, statt durch Reddit zu scrollen.

无论是多做运动、吃得更健康、学习外语、写小说、多读书，还是就真正地专注于你的爱好都行，而不是刷着Reddit。

Manchmal scheint es aber, als ob du **erst** ein anderer Mensch **werden** müsstest, um deine Ziele zu **erreichen**.

有时候你似乎必须成为一个不同的人，才能实现你的目标。

Jemand, der konsequenter ist als du, der **sich** mehr anstrengt, der diszipliniert und willensstark ist. Vielleicht hast du das schon mal mit aller Macht **versucht**.

有人比你更坚持不懈，更努力，更有纪律，意志更坚定。也许你已经全力以赴地尝试过了。

Und vielleicht hat es sogar geklappt. Aber doch nur für eine Weile.

而且甚至可能已经成功了。但那只是暂时的。

Und dann **sind** da plötzlich wieder **die** alten Muster. Am Ende scheinst du immer wieder zu scheitern.

然后突然又恢复原样。到最后，你似乎总在一次次的失败。

Und mit jedem Scheitern **wirst** du frustrierter und ärgerst dich immer mehr über dich selbst. Glaubt man dem Internet, das "ohne Fleiß kein Preis" predigt, ist das **einzig** und allein dein Fehler.

而每一次失败，你都会变得更加沮丧，更迁怒于自己。如果你相信网上宣扬的“不努力就没有收获”，那失败就完全变成了你自身的错误。

Hast du keinen **Erfolg**, wolltest du es einfach nicht genug. Und hast das Scheitern nur dir zuzuschreiben. Aber Veränderung ist tatsächlich sehr schwierig.

如果你没有成功，就是因为你并没有那么想得到它。你的失败只能怪自己。但改变实际上是非常困难的。

Wie **die meisten** Dinge im Leben **wird** aber auch sie einfacher, wenn wir verstehen, wie sie **zustande** kommt. Der Dschungel.

不过，像生活中的大多数事情一样，当我们了解它是如何产生的时候，它就会变得更容易。丛林。

## 添加的笔记

还没有添加笔记哦

## 收藏的例句

还没有收藏例句哦

## 添加的词汇

### die

die [di:]  
pron. art. 定冠词) 用于阴性名词  
sg; (指示代词) 这, 这个; 那, 那  
个 sg. ~ (N); (人称代词) (变  
化同 II) 他; (关系代词) (变化同

### bist

Sein [zain]  
pron. vi. 他的, 它的; 是 (变位: 直  
陈式 现在时 bist)

### wärst

war  
为

### meinst

mein [main]  
pron. 我的

### schaffen

sch`af·fen [ʃafn]  
vt. vi. 完成, 做出, 实现; 带, 移  
送, 运送; 赶上

### erst

[e:gst]  
num. adv. 第一的, 首先的, 开头  
的, 最初的; 首先; 刚刚, 才; 正  
是, 更加

### werden

wer·den [ve:dn]  
vi. 成为, 变为, 变成为

### erreichen

er·rei·chen [ee'raiçn]  
vt. 到达, 赶到, 赶上, 抵达; 实现,  
办成; 找到, 联系上

### sich

s`ich [ziç]  
pron. 自己, 本身; 相互, 互相

### versucht

adj.企图的, 尝试的, 未遂的

### sind

s`ind [zint]  
有

### wirst

wir [vi:e]  
pron. 我们

Stell dir dein Gehirn als üppigen, **dichten** Dschungel vor. Dich zu entscheiden, etwas zu tun, ist wie **sich** durch einen richtigen Dschungel zu kämpfen.

把你的大脑想象成一个茂盛、密集的丛林。决定做一件事就像艰难地穿过一片真正的丛林。

Es ist schwierig und braucht Energie. Dein Gehirn **mag** keine Energieverschwendungen. Deshalb hat es **sich** einen Trick ausgedacht. 这很困难，需要精力。你的大脑不喜欢浪费能量。所以它想出了一个窍门。

Alles, was du tust, deine Handlungen und dein Verhalten, hinterlassen Wege im Gehirndschungel.

你所做的一切，你的行动和你的行为，都会在大脑丛林中留下痕迹。

Fängst du etwas Neues an, trampelst du ein paar **Pflanzen** nieder und machst dadurch kleine provisorische Pfade ins Dickicht.

当你开始做新的事情时，你会踏平一些植物，这样就在灌木丛中开辟出了一些临时的小径。

Je öfter du das Neue tust, **umso deutlicher wird** der Pfad. Mit der Zeit **wird** daraus ein besser begehbarer Weg.

你越经常做这件新事，道路就越清晰。随着时间的推移，它变成了一条更容易通行的道路。

Weshalb du ihn jetzt öfters nimmst. Wodurch er wiederum zu einer Straße **wird**.

这就是为什么你现在更常走它。这反过来把它变成了一条道路。

Und während du das Neue wiederholst, immer wieder über Jahre, **wird die** Straße zu einer Autobahn.

而当你多年来一遍又一遍地重复这件新事，道路就变成了高速公路。

Sie zu nehmen ist mühelos, vertraut und bequem. Je ausgeprägter **die** Autobahnen in deinem Gehirn, **umso** mehr gewöhnst du dich an diese Bequemlichkeit.

走这条路变得毫不费力，熟悉而舒适。你大脑中的高速公路越清晰，你就越习惯于这种舒适。

Also **nutzen** wir sie **ständig**, was bedeutet, dass wir meistens das tun, was wir schon immer getan haben.

因此，我们一直在走这些路，这意味着我们大部分时间都在做我们一直在做的事情。

Deshalb ist Veränderung so schwierig, besonders als Erwachsener, wenn der Gehirndschungel schon durchzogen von jeder Menge **bewährter** Straßen und Autobahnen ist.

这就是为什么改变是如此困难，特别是作为一个成年人，你的大脑丛林已经纵横交错，有很多经过验证的道路和高速公路。

Um zu verstehen, wie **solche** Autobahnen **entstehen**: müssen wir zwei Dinge unterscheiden: Routine und Gewohnheit. Was du tust, Routine und Gewohnheit.

要了解这种高速公路是如何产生的，我们就需要区分两个东西：常规和习惯。你做的事，常规和习惯。

Eine Routine ist eine planmäßige Abfolge von Handlungen, **die** du bewusst jedes Mal **genau** gleich ausführst, weil das für dich gut funktioniert.

## einzig

ein · zig [‘aintsic]  
adv. adj. 单独的，惟一的，仅有的

## Erfolg

Er · fōlg [‘erfɔlk]  
m. 成就，成功；成果，结果，效果

## meisten

meist [maist]  
adv. adj. 最多的，大多数的，大部分的

## wird

w`ird [virt]  
将

## zustande

zu · st`an · de [tsu`ʃtandə]  
用于短语)

## dichten

d`ich · ten [‘diçtn]  
vt. vi. 密封，使密封，使紧密创作，协作

## mag

mag [ma:k]  
喜欢它

## Pflanzen

pfl`an · zen [‘pfantsn]  
refl. vt. 种植，栽培，栽种

## umso

‘um · so [‘umzo:]  
Konj. 更多

## deutlicher

deut · lich [‘dɔytliç]  
adj. 明白的，明确的，一目了然的，清楚的

## nutzen

n`ut · zen [‘nutsn]  
vi. vt. 利用，使用；有利于，有益于

## ständig

st`än · dig [‘ʃtendiç]  
adj. 持续的，持续不断的，接二连三的，稳定不变的；经常，总是

## bewährter

be · währt [bə`ve:ət]  
经过考验的，证明是可靠的、合适的、使用的、有效的

## solche

sol · che:  
这样

## entstehen

Ent · ste · hen [εnt’ʃte:ən]  
vi. 产生，形成，出现，存在；引起，造成

## genau

ge · nau [ge`nau]  
adv. adj. 精确的，严格的，准确的；详细的，详尽的；恰好，正好，刚好；准确地，完全正确

常规是一串有计划的行动，你每次都有意识地以完全相同的方式去执行，因为它对你很有效。

Zum Beispiel kaufst du **die** gleichen Zutaten für dein Lieblingsrezept. Und kochst es immer **genau** gleich, weil dir das Resultat schmeckt.

例如，你为喜欢的食谱购买相同的食材。并且你每次都以一模一样的方式烹饪，因为你喜欢这个味道。

Oder du **stellst** dir vorm Schlafen - gehen einen Wecker auf 6.30 Uhr, weil du dann aufstehen willst.

或者你在睡觉前把闹钟设为6: 30，因为那是你想起床的时间。

Hinter den Routinen kannst du dir einen **vernünftigen** Planer vorstellen, der langsam und analytisch **vorgeht**.

在常规的背后，你可以想象有一个明智的规划者，他慢慢地、经过分析地去做事。

Und verantwortlich ist für Strategien und Sachen wie Kopfrechnen. Der Planer denkt an **die** Zukunft und **bezieht** sorgfältig mit ein, was du **erreichen** möchtest.

并负责策略和像心算这样的事情。规划者思考未来，仔细考虑你想实现的目标。

Darauf basierend **wählt** er **bestimmte** Handlungen, um **bestimmte** Ergebnisse zu erzielen. Auch wenn diese Ziele ungemütlich **sind**, zum Beispiel nach dem Aufstehen direkt zu duschen.

在此基础上，他选择了某些行动来达到某些结果。即使这些目标让人不舒服，比如说，起床后直接洗澡。

Mit der Zeit **werden** aus Routinen Gewohnheiten, **die** dir sehr viel **leichter** fallen, **denn** sie **sind** quasi eine Abfolge von Aktionen, über **die** du schon gar nicht mehr nachdenkst.

随着时间的推移，常规成为习惯，对你来说就会容易得多，因为它们是一连串无需思考的行动。

Du hast sie schon so oft abgespult, dass dein Gehirn sie als belohnend empfindet und als gute Reaktion auf **bestimmte** Situationen ansieht.

你已经做了很多次，以至于你的大脑认为它们是有价值的，是对某些情况的良好反应。

Gewohnheiten fühlen **sich** deshalb an, als **wärst** du auf Autopilot. Zu Gewohnheiten musst du dich nicht überreden, du tust sie einfach.

因此，习惯感觉起来就像是在自动驾驶。你不需要说服自己去做习惯的事，你直接就会去做了。

Wichtig ist **dabei**, Gewohnheiten **werden** von **bestimmten** Triggern ausgelöst. Auslöserreizen, **die** aus **Einzelheiten** oder ganzen Situationen **bestehen** können.

重要的是，习惯会由某些触发因素引发。触发的刺激可以是细节或整个情况。

Sie signalisieren deinem Gehirn ein **bestimmtes** Verhalten oder eine Handlung anzustoßen. In deinem Leben gibt es **bereits** viele **solche** Trigger.

它们向你的大脑发出信号，让它启动某种行为或行动。在你的生活中已经有很多这样的触发因素。

## stellst

st̩ el̩ · len [ʃtel̩ən]  
refl. vt. 放，放置，摆；提出，提供；校正，调准；拦截，截住 (变位：直陈式 现在时 stellst)

## vernünftigen

ver · n̩ünf · tig [fœ̄'nynftiç]  
adj. 理智的，理性的，冷静的；合适的，合情合理的

## vorgeht

Vor · ge · hen  
vi. 走快，走得快；发生；走在前面，先行；对待，对付；居优先地位 (变位：原形 sein 可分形式 vorgeht)

## bezieht

be · zie · hen [bœ̄tsiən]  
vt. 盖上；迁入；(定期)领取；vr.(被云)遮盖；援引；与...有关 (变位：直陈式 现在时 bezieht)

## wählt

wäh · len [‘vēlən]  
vt. vi. 选择，挑选；(打电话)拨号；点菜；选举 (变位：直陈式 现在时 wählt)

## bestimmte

be · st̩immt [bœ̄ʃtimt]  
adv. adj. 确定的，一定的，肯定的；坚决的，果断的；确切的，清楚的；某一，某个，若干，某种；限定的；一定，肯定，确切地，确实地

## leichter

Leich · ter [‘laɪçter]  
(为大船装卸的)驳船，驳运

## denn

denn [dɛn]  
adv. konj. 到底，究竟；除非；(表示程度更大)较之，比先前更；因为

## fühlen sich

## dabei

da · bei [da'bai], (emph) ‘da:bai]  
adv. 在旁边，在场，在附近；就此而言，对此；又，而，与此同时，然而；但是，可是，虽然；正在，正要，正准备着手

## bestimmten

be · st̩immt [bœ̄ʃtimt]  
adv. adj. 确定的，一定的，肯定的；坚决的，果断的；确切的，清楚的；某一，某个，若干，某种；限定的；一定，肯定，确切地，确实地

## Einzelheiten

细节

## bestehen

be · ste · hen [bœ̄ʃte:ən]  
vt. vi. 坚持，通过，经受得住；存在；由……组成；坚持；在于，以……为内容

## bestimmtes

be · st̩immt [bœ̄ʃtimt]  
adv. adj. 确定的，一定的，肯定的；坚决的，果断的；确切的，清楚的；某一，某个，若干，某种；限定的；一定，肯定，确切地，确实地

Zum Beispiel, dass du dein Handy fast immer entsperrst, sobald du es **siehst**. Oder dass du dich automatisch anschnallst, sobald du dich ins Auto setzt.

例如，你几乎每次看到手机就会解锁它。或者说，你一上车就自然地系上安全带。

Oder dass du dir jedes Mal auch einen Keks kaufst, wenn du dir einen Morgenkaffee **holst**, selbst wenn du gar keinen Hunger hast.

或者说，你每次早晨买咖啡的时候也会买一块饼干，即使你不饿。

Gewohnheiten **werden** von einem impulsiven Kleinkind ausgeführt.

习惯是由一个冲动的“小朋友”执行的。

Es reagiert auf deine unmittelbaren **Wünsche**, je nachdem was **sich** um dich herum befindet, ohne langfristige Ziele abzuwägen.

他会根据你周围的东西对你眼前的欲望做出反应，而不权衡长期的目标。

Dieses Kleinkind kennt keine Zukunft und hasst harte Arbeit. Nimmt es einen Trigger **wahr**, lotst es dich zu dem einfacheren Weg in deinem Gehirn, der zu bekannten lohnenden Zielen **führt**.

这个小朋友不知道未来，而且讨厌辛苦工作。如果他察觉到一个触发因素，他就会把你引向你大脑中那条更容易的路径，它会通往有奖励的已知目标。

Wenn du Kaffee **holst**, will das Kleinkind auch den Keks dazu, einfach nur, weil du das jeden Morgen so machst.

当你喝咖啡时，这个小朋友也想吃饼干，只是因为你每天早上都这样做。

Mit **genau** diesem Gefühl der Belohnung beginnen **die meisten** deiner schlechten Gewohnheiten. Schokolade ist **lecker** und auf Reddit rumzusurfen kann ab und zu Spaß machen.

正是有了这种奖励的感觉，你的大多数坏习惯才会养成。巧克力很好吃，偶尔在Reddit上冲浪也很有趣。

Dieses lohnende Gefühl, das mit dem Verhalten verknüpft ist, wollen wir immer wieder haben, und so **entsteht** eine schlechte Gewohnheit.

我们希望那种与行为相关的奖励感觉一次又一次地出现，于是一个坏习惯就形成了。

Obwohl das Kleinkind klingt wie ein eingebauter Sabotagemechanismus, ist es genauso wichtig wie der **vernünftige** Planer. Meistens arbeiten **die zwei** auch erfolgreich zusammen.

虽然这个小朋友听起来像一个内置的破坏机制，但它与明智的规划者一样重要。大多数时候，这两者也能成功合作。

Du brauchst den **vernünftigen** Planer, um über große Dinge nachzudenken, seitwärts einzuparken und deine Steuererklärung auszufüllen.

你需要理智的规划者来思考大事情，侧边停车，填写报税单。

Aber alles den weisen Planer machen zu lassen, **würde** viel zu viel Energie kosten.

但让明智的规划者来做这一切会耗费太多的精力。

## bereits

be · reits [bə'rəɪts]  
adv. 已经，业已

## siehst

Se · hen [ze:ən]  
vi. refl. vt. 看，看见，看到，观看；看出；会面，见到；理解，领会；看清，认清；看，看见；照看，注意；看起来像 (变位：直陈式 现在时 siehst)

## holst

ho · len [hɔ:lən]  
Vt. 接来，请来；取来，拿来；得到，获得；买 (变位：直陈式 现在时 holst)

## Wünsche

Wünsch [vʊnsʃ]  
m. 祝愿，祝福；愿望，心愿；意愿；希望

## wahr

wahr [va:e]  
adj. 真的，真实的，确实的

## führt

füh · ren [fy:ren]  
vi. refl. vt. 率领，领导；经营，掌管；带领，引导；操纵，驾驶；持有，携带；进行；领先；通向；导致；表现，举止 (变位：直陈式 现在时 führt)

## lecker

l'e · cker [le:ke]  
adj. 可口的，美味的，好吃的

## entsteht

Ent · ste · hen [ɛnt'ʃte:ən]  
vi. 产生，形成，出现，存在；引起，造成 (变位：直陈式 现在时 entsteht)

## vernünftige

ver · nünf · tig [fəe'nynftig]  
adj. 理智的，理性的，冷静的；合适的，合情合理的

## würde

wyr · de,  
f. 头衔；显位

## indem

in · dem [in'de:m]  
adv. konj. 通过，用……方式，由于……；当……时候，一面……一面……；当时，那时；同时

## kriegt

krie · gen [kri:gn]  
vt. 得到，获得，收到 (变位：直陈式 现在时 kriegt)

## gleichzeitig

gleich · zei · tig [glaɪç'tsaɪtɪg]  
adj. 同时的

## ersten

[e:əst]  
num. adv. 第一的，首先的，开头的，最初的；首先；刚刚，才；正是，更加

**Indem** dein Gehirn banale, **sich** wiederholende Tätigkeiten als Gewohnheiten auslagert, **die** vom Kleinkind gesteuert **werden**, **kriegt** dein Gehirn deinen Alltag gebacken, während es **gleichzeitig** komplexere mentale Herausforderungen bewältigt.

通过将平常、重复的活动作为习惯外包给小朋友去控制，你的大脑可以管理你的日常生活，同时也能应对更复杂的心理挑战。

Wollen wir uns also verändern und ein neues Verhalten etablieren, können wir uns das mit **genau** diesen Energiesparmaßnahmen einfacher machen.

因此，如果我们想改变自己，建立一个新的行为，我们就可以通过这些“节能措施”使这一切更容易。

Wir konzentrieren uns mal auf kleine Dinge, nichts Großes. Besser das Leben ein kleines bisschen besser zu machen, als zu hohe Ziele zu setzen und dann gar nichts zu verändern.

我们要专注于小事情，而不是大事情。与其把目标定得太高，然后什么都不改变，不如让生活中的小事变得更好一点。

Vor allem, weil kleine Veränderungen über Monate und Jahre ganz schön was bewegen können. Wie du eine Gewohnheit bastelst:

主要是因为几个月和几年的小变化可以带来相当大的变化。如何建立一个习惯：

Willst du Veränderungen einfacher machen, erzwingst du sie besser nicht durch reine Willenskraft, sondern überzeugst dein Gehirn, dass sie gar keine große Sache **sind**, **indem** du neue Routinen kreierst.

如果你想让改变更容易，最好不要单纯用意志力来强迫实现，而是通过创造新的常规来说服你的大脑，改变根本就没有什么大不了的。

**Die** dann zu Gewohnheiten **werden**. Du willst, dass der weise Planer den **ersten** Pfad **baut** und dann das Kleinkind ins Spiel bringt, um **die** Handlung **irgendwann** mühelos anzustoßen.

然后它们会成为习惯。你希望明智的规划者建起第一条小径，然后将小朋友带入这个游戏，这样就能在某个时刻毫不费力地启动行动。

Sagen wir mal, du möchtest mehr Sport treiben, **damit** du fitter **wirst**. Ein **Ziel**, das viele haben.

比方说，你想多运动，这样就能变得更健康。很多人都有这样的目标。

Als **Erstes** legst du für dieses ziemlich unklare **Ziel** eine **Reihe** von kleinen, klar umrissenen Handlungen fest, **die** dich dahin **führen** können.

对于这个相当模糊的目标，你要做的第一件事就是列出一系列明确的小行动，可以让你达到目标。

**Die erste** Handlung sollte möglichst niederschwellig **sein**, so niedrig, dass sie machbar ist, und so klar, dass du nicht viel **darüber** nachdenken musst.

第一个行动的门槛应当尽可能得低，低到你可以做到，而且得足够清晰，这样你就不必多想。

Eine konkrete kontrollierbare Handlung könnte etwa **sein**: jeden Morgen zehn Kniebeugen zu machen.

## baut

bau·en [ˈbaʊən]  
vi. vt. 建造；制造，制作；造成（错误）；导致……发生；造房子；信赖，信任（变位：直陈式 现在时 baut）

## irgendwann

‘ir·gend·w`ann [‘ɪrgnt‘van]  
adv. 某一时刻，任何时候，不知何时

## damit

da·m`it [da`mit, (emph) `da:mit]  
konj. adv. 对此，如此；以此；借此；因而，因此；以便，为了

## Ziel

Ziel [tsi:l]  
n. 终点；目的地；期限

## Erstes

[e:̥̥st̥̥]  
num. adv. 第一的，首先的，开头的，最初的；首先；刚刚，才；正是，更加

## Reihe

Rei·he [‘raie]  
f. 行，排；顺序，序列

## führen

füh·ren [‘fy:rən]  
vi. refl. vt. 率领，领导；经营，掌管；带领，引导；操纵，驾驶；持有，携带；进行；领先；通向；导致；表现，举止

## erste

Ers·te, [‘e:̥̥st̥̥(r)]  
num. 第一的；第一

## Erste

Ers·te, [‘e:̥̥st̥̥(r)]  
num. 第一的；第一

## sein

Sein [zain]  
pron. vi. 他的，它的；是

## darüber

da·rü·ber [da‘ry:be, (emph) ‘dary:be]  
adv. 超出，超过，此外；在这方面；对此，关于此事；期间

## versuchen

ver·su·chen  
vt. 努力，试图，尝试

## kreieren

kre·ie·ren [krey‘i:ren]  
创造。创作。设计。发明。制作。

## leicht

leicht [laɪçt]  
adv. adj. 轻的，重量小的；容易的，简单的，不费劲的；薄的，单薄的；轻柔的，轻微的；轻松的，轻快的；不重要的；易消化的，清淡的；容易，很可能

## sehen

Se·hen [‘ze:ən]  
vi. refl. vt. 看，看见，看到，观看；看出；会面，见到；理解，领会；看清，认清；看，看见；照看，注意；看起来像

Am Anfang kannst du also **versuchen**, eine Routine zu **kreieren**, während du **gleichzeitig** auch eindeutige Trigger einbaust, auf **die** das Kleinkind später **leicht** anspringt.

因此，在开始的时候，你可以尝试创建一个常规，同时也建立明确的触发因素，让小朋友以后容易做出反应。

Denk dran, ein Trigger ist nichts anderes als ein Auslöser, der immer mit der Handlung in Verbindung gebracht **wird**.

记住，触发因素只不过是一个总是与行动相关的触发器。

Das können visuelle Hinweise **sein**, etwa etwas **bestimmtes** zu **sehen**, wie deine Trainingssachen.

它可以是视觉线索，比如看到特定的东西——你的运动服。

Oder eine bestimmte Tageszeit oder ein **bestimmter** Ort, wie ein nahegelegener Park.

或者一天中的某个特定时间或地点，比如附近的公园。

Alles zusammen verstärkt den Effekt noch. Der Trick bei der Sache ist, dass du **die** Handlung immer in einem **bestimmten** Kontext ausführst.

这一切都增加了效果。诀窍是，总是在特定的情境下行动。

Dieser Trigger **wird** dann zum Startknopf, der **die** Handlung mit der Zeit automatisch auslösen **wird**.

然后这个触发因素就变成了启动按钮，会随着时间的推移自动触发行动。

Um also fürs **Erste** deine neue Fitnessroutine mit zehn Kniebeugen anzufangen, könntest du **dabei** etwa immer deine Sportsachen tragen.

所以，比如说要以十个深蹲开始你新的健身常规，你就可以健身时一直穿着你的健身服。

Und **die** Kniebeugen immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort machen. Zum Beispiel um acht Uhr früh in deinem Wohnzimmer.

并且总是在同一时间、同一地点做深蹲。例如，在早上八点在你的客厅里。

Hast du Trigger und Handlung, brauchst du das nur noch regelmäßig zu wiederholen. Am besten jeden Tag.

一旦你有了触发因素和行动，你所要做的就是定期重复它。最好是每天。

Machst du das lange genug, **wird** aus der Routine eine Gewohnheit, aus dem Pfad eine Autobahn.

如果你做得够久，常规变成了一种习惯，小径变成了高速公路。

Nicht falsch verstehen, **die** Kniebeugen **werden** immer noch Energie kosten.

不要误解，深蹲仍然会消耗能量。

Aber **die** Entscheidung, mit den Kniebeugen überhaupt loszulegen, **wird sich** nicht mehr nach einer Aufgabe anfühlen, sondern einfach ein normaler Teil deines Tages **werden**.

但开始做深蹲的决定不会再让你感觉是件苦差事，它只会成为你一天中的一个正常部分。

**Die** Idee ist ziemlich einfach. **Die** Umsetzung **trotzdem** oft nicht so **leicht**.

这个理念相当简单。尽管如此，实施起来往往不容易。

## bestimmter

be · st'immmt [bə'stimt]  
adv. adj. 确定的，一定的，肯定的；  
坚决的，果断的；确切的，清楚的；  
某一，某个，若干，某种；限定的；  
一定，肯定，确切地，确实地

## trotzdem

tr'otz · dem ['trotsde:m],  
`trots'dem]  
konj. adv. 尽管如此，虽然……仍；  
虽然，尽管

## würdest

wer · den ['ve:edn]  
vi. 成为，变为，变成为 (变位：第一虚拟式 第二将来时 würdest)

## schnelle

Schn'el · le ['ʃnelə]  
f. auf die Schnelle 匆匆忙忙地；急忙，马上

## angenehm

an · ge · nehm [‘ange-nehm]  
adj. 愉快的，令人愉快的，很惬意的；可爱的，顺眼的

## gestalten

ge · st'al · ten [gə'staltn]  
refl. vt. 组织，举办，安排；使成为，构成；塑造，刻划；形成，发展，出现

## angenehmer

an · ge · nehm [‘ange-nehm]  
adj. 愉快的，令人愉快的，很惬意的；可爱的，顺眼的

## unterschiedlich

‘un · ter · schied · lich [‘unteʃi:tliç]  
adj. 有区别的，不同的，有差别的

## wissen

w`is · sen [‘visn]  
vi. vt. 知道，了解，知晓；懂得，明白，善于；记得



扫码APP内查看  
每日德语听力

Vieles, was du gerne zur Gewohnheit machen **würdest**, verspricht keine so **schnelle** Belohnung wie Zeit auf Reddit zu verschwenden.

很多你想养成的习惯并不像在Reddit上浪费时间那样能迅速获得回报。

Um es einfacher zu machen, ein neues Verhalten zu wiederholen, und dadurch **die** Chance zu erhöhen, dass das Kleinkind es aufnimmt, versuch, das Verhalten **angenehm zu gestalten**.

为了让重复一个新行为更加容易，然后由此提高小朋友接受它的几率，就要试着让这个行为变得愉快。

Nicht, **indem** du dich direkt danach selbst belohnst, sondern **indem** du **die** Handlung selbst **angenehmer** machst.

不是通过事后立即奖励自己，而是通过使行动本身更令人愉快。

Zum Beispiel **indem** du deinen Lieblingspodcast nur noch während dem Sporthörst.

例如在运动中只听自己喜欢的播客。

Oder **indem** du zwischen zwei Runden "Civilization" an deiner Steuererklärung arbeitest.

或者在两把《文明》之间做纳税申报。

Du musst selbst herausfinden, was für dich am besten funktioniert. Im Prinzip ist das alles.

你必须找出最适合自己的方法。这基本上就是全部了。

Frustrierend einfach wie so vieles, was du tun kannst, um dein Leben besser zu machen.

它像很多可以使你的生活变好的事情一样，简单得令人沮丧。

Wie lange es dauert, bis das Kleinkind übernimmt und eine Gewohnheit etabliert, ist sehr **unterschiedlich**.

小朋友需要多长时间来接受并建立一个习惯，这一点非常因人而异。

Es kommt auf das Verhalten an, das du dir angewöhnen willst, darauf, was für ein Typ Mensch du **bist**, auf dein Stresslevel und viele weitere Faktoren.

这取决于你想习惯于什么行动，你是什么类型的人，你的压力水平以及其他诸多因素。

Es dauert zwischen 15 und 250 Tagen, bis eine neue Gewohnheit durch einen Trigger automatisch ausgelöst **wird**.

一个新的习惯需要15到250天的时间才能被自动触发。

Wie lange es bei dir dauern **wird**, kannst du vorher nicht **wissen**. Einfach mal anzufangen ist oft überraschend **leicht**.

你无法事先知道你需要多长时间。刚开始的时候往往出乎意料的容易。

Vor allem **die ersten** ein, zwei Wochen. Dann dranzubleiben, jeden Tag, ist schwer.

特别是在第一或第二周。而要每天都坚持是很困难的。

Aber mit der Zeit **wird** es einfacher. Es gibt kein Wundermittel für Veränderung.

但随着时间的推移，它会变得容易。对于改变，没有什么灵丹妙药。

Aber **die** Wissenschaft hinter Gewohnheiten zeigt uns, dass Veränderung möglich ist, egal wie alt oder jung du **bist**.

但习惯背后的科学告诉我们，改变是可能的，无论你有多老或多年轻。

Selbst wenn du nur ein wenig mehr Gutes oder ein bisschen was Neues tust, ist das ein **Erfolg**.

即使你只是多做了一点好事或一点新东西，那也是一种成功。

Nur ein bisschen gesünder zu leben oder ein bisschen mehr zu **wissen**, ist tausendmal besser als mit etwas unzufrieden zu **sein** und nichts zu verändern.

生活得更健康一点，或者知道得更多一点，就比对某些东西不满意而不做任何改变要好一千倍。

Schlussendlich ist Veränderung eine Richtung, kein **Ziel**.

最后，改变只是一个方向，而不是目的。

umkämpfen: 竞争, 扭腾	Kopfrechnen: 心算	erwirken: 使...发生
unbedingt: 必须	verpflichtet: 必须	erzielen: 达成
Kleingedanken: 小事	Wählen: 选择	festlegen: 规定, 制订
Spott brechen: 伤人感情	erreichen Ergebnis: 达到目标	fließen müssen: 必须
Hobbys aufzeigen: 道出爱好	ermöglichen: 可以做到	niederschwellig: 低沉的
schönen Reddit: 刚刚过去	durchdringen: 可以做到	ridig: 喇叭
konsequenter sein: 坚持	aufspüren: 找出	
sich aufzutragen: 强烈	als befähigend empfinden:	
diszipliniert und willensstark sein: 自律, 坚定	erfüllen sich als:	
Mit allen Macht: 动员	überreden: 说服	
klappen: 报销, 因为	Tragen: 携带	zündigen: 爆炸
gleicherlich: 完全	auflösen: 解决	auf Anspannen: 强迫
das Muster: 样品, 模型	unterdrücken: 压抑	mit - in Verbindung bringen: 与...相关
alten Muster: 老样子	die Einzelheit: 细节	Zeitungserchein: 出版
Sheitern: 失败	signalisieren: 表达, 显示	nahelegender: 建议的
ohne Fleiß kein Preis:	anstoßen: 激励	in einem bestimmten Kontext: 在特定情况下
niemand kann es:	Handy entsperren: 打开手机	Spiegel: 镜子
einzig und allein ich -	und anschauen: 看	Wohnzimmer: 客厅
Erfolg: 成功	keks: 饼干	regelmäßig: 定期地
ein zufriedenzeichnen: 得到满足	Wählen: 选举	falsch verstehen: 误解
zuständige Konnen: 形成	Hunger haben: 饥饿	tollegen: 不同
auspegen: 质疑	impfen: 接种	Nach - eröffnen: 翻找
Energieverschwendungen:	reagieren auf: 反应	die Umsetzung: 実施
die Handlung: 操作	unmittelbar: 立即, 马上	ver sprechen: 承诺
nieder/kippen: 落下	abwägen: 比较	aufnehmen: 告诉
panzern: 保护	wahr/nehmen: 真实	gestalten: 创造
Pfade: 小径	losen: 放开	etablieren: 建立
Dickicht: 茂密	lohnenden: 有回报的	übernehmen: 接受
bezahlen: 偿还, 付清	auf Reddit eingespielen:	ankommen auf: 遇见
wiederholen: 重复, 复习	zu Hause aufzutun: 上门	Vorher: 之前
Wirkungslos: 无效	Lecker: 好吃	überraschend: 出乎意料
Vertraut: 熟悉	ab und zu: 偶尔	
vertrauen: 信任	mit - verknüpft sein:	
begreifen: 理解	z.B. - am Tag	
ausgegraben: 挖出来	eingestauter: 压抑的	
sich gewöhnen an: 习惯于	Stabilisationsmechanismus:	
bewahrt: 保留下	成功: 成功	
Routine: 常规	ausgreißen: 强烈	
Gewohnheit: 习惯	selbstwerts eingespielen:	
Programmierbar: 可编程的	自豪: 骄傲	
die Abfolge: 次序	gewöhnung ausfüllen:	
aufzeigen: 展示	humble: 平常的	
die Zute: 食物	mit wiederholende: 重复的	
Liebling: 最喜欢的	die Tätigkeit: 工作	
Rezept: 食谱	als Gewohnheiten anlegen:	
schmecken: 味道, 中意, 喜欢	spuren: 留下	
der Wecker: 闹钟	isieren: 拉制	
auslösen: 触发	bewilligen: 同意	
vermindig: 否定的	Gewohnheit bestehen: 有	
vor gehen: 遵循, 处理	ergreifen: 抓住	
für - verantwortlich sein:	Willen: 意志力	
z.B. - 负责		