

## Routinen etablieren- So bleibst du beim Duke Award wirklich dran

Willkommen zum Newsletter!

Hallo, wir sind Jiani, Julianna und Mette, drei Youth Ambassadors des DofE. Unser Ziel ist es, euch zu zeigen, wie ihr mit einfachen Routinen konstant am Duke Award arbeitet, ohne jedes Mal auf Motivation warten zu müssen.

Denn beim Duke Award entscheidet nicht ein perfekter Plan, sondern das Dranbleiben im Alltag. Wenn du eine feste Routine hast, werden Sport, Skill oder Volunteering automatisch Teil deiner Woche. Genau so kommst du zuverlässig voran und sammelst deine Stunden, ohne Stress kurz vor Abgabe. Wie genau baust du so eine Routine auf? Das erfährst du hier.

### Die 4 Hebel, damit eine Routine hängen bleibt

Eine Gewohnheit entsteht in einer Kette aus Auslöser, Verlangen, Reaktion und Belohnung. Wenn du willst, dass deine Duke-Routine automatisch läuft, musst du diese Kette bewusst gestalten.

1. **Mach es sichtbar.** Wenn du deine Duke-Sachen nicht siehst, denkst du nicht daran. Lege deshalb dein Heft, deinen Ordner oder die App so hin, dass du es im Alltag automatisch bemerkst, zum Beispiel direkt auf den Schreibtisch. Setze dir außerdem einen festen Termin im Kalender, damit es nicht jedes Mal eine neue Entscheidung wird.
2. **Mach es attraktiv.** Du musst die Routine nicht lieben, aber sie darf nicht nervig sein. Kopple sie an etwas, das du gern magst, zum Beispiel eine Playlist, ein Snack oder eine kleine, angenehme Tätigkeit. Alternativ hilft es, mit jemandem zusammen zu arbeiten, etwa durch Co-Working oder ein kurzes gemeinsames Update, weil soziale Verpflichtung dich stabiler macht als Stimmung.
3. **Mach es leicht.** Die meisten scheitern nicht am Ziel, sondern am Start. Reduziere die Einstiegshürde so stark, dass du keine Ausrede mehr hast. Die 2-Minuten-Regel hilft dabei: Du beginnst mit einem Mini-Schritt, der wirklich schnell geht. Oft machst du danach automatisch weiter. Wenn nicht, ist es trotzdem ein Erfolg, weil du die Routine selbst trainierst.
4. **Mach es befriedigend.** Wenn sich eine Gewohnheit nicht lohnt, wiederholst du sie nicht. Sorge deshalb für ein direktes Erfolgssignal, zum Beispiel indem du sofort einen Haken in eine Checkliste setzt oder einen Habit-Tracker füllst. Gib dir auch eine kleine Belohnung, die unmittelbar folgt, etwa eine kurze Pause oder Entertainment, aber erst nachdem du den Haken gesetzt hast.

### Wenn-Dann-Pläne

Willenskraft ist unzuverlässig, deshalb brauchst du eine feste Regel, die dich automatisch starten lässt: „Wenn X passiert, dann mache ich Y.“ Kopple Duke an eine Routine, die sowieso stattfindet, damit du nicht entscheiden musst. Beispiele sind: „Wenn ich den Rucksack abstelle, dann mache ich 10 Minuten Duke“, oder „Wenn ich sonntags frühstücke, dann plane ich die Woche.“

**Merkt euch:** Am Ende ist der Duke Award kein Motivationsprojekt, sondern ein Alltagssystem: Disziplin wächst nicht über Nacht, aber du kannst heute eine kleine, feste Routine setzen, die dich Woche für Woche zuverlässig dranbleiben lässt.

Möchtest du mehr über den Duke Award oder die Aktivitäten als Youth Ambassador erfahren? Dann schau gerne auf der Duke Award Website vorbei.

Wir freuen uns, euch auf eurem Weg begleiten zu dürfen, und sind gespannt, welche Routine ihr als Nächstes etabliert.