

Gewohnheiten ändern – ganz leicht!

Gewohnheiten sind laut Duden „durch häufige und stete Wiederholungen selbstverständlich gewordene Handlungen, Haltungen und Eigenheiten.“ Oft werden sie nur noch mechanisch oder unbewusst ausgeführt.

Gewohnheiten bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Zwischen 30% und 50% unseres täglichen Handelns wird durch unsere Gewohnheiten bestimmt.

Es gibt „gute“ und „schlechte“ Gewohnheiten. Unser Gehirn kann leider zwischen den beiden nicht unterscheiden.

In dieser Übung soll es nicht darum gehen, mit „schlechten“ Gewohnheiten zu brechen, sondern „gute“ und vor allem sinnvolle Gewohnheiten zu etablieren. Gute Gewohnheiten können unser Leben positiv beeinflussen und uns in kürzester Zeit ein Gefühl der Stabilität geben. Sie helfen uns, unseren Alltag besser zu bewältigen. Somit wirken sie sich positiv auf unsere Gesundheit und unsere Psyche aus.

Leider ist es relativ schwer bereits eingeübte Gewohnheiten abzulegen, denn Gewohnheiten wurden entwickelt, damit der Mensch energieeffizient arbeiten kann. Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich jeden Morgen überlegen, wie Sie Ihre Zähne putzen müssen.

Neue Dinge zu erlernen ist anstrengend, aber:

„Wir sind das, was wir wiederholt tun.“

Excellenz ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“

(Aristoteles)

Wir können aus neu Erlerntem neue Gewohnheiten machen. Dazu braucht es ca. 30 Tage regelmäßigem Übens. Nach ungefähr sechs Monaten ist die Handlung komplett automatisiert.

Um neue Gewohnheiten in Ihr Leben zu integrieren brauchen Sie also Zeit, Gelassenheit und jede Menge Geduld. Was Sie nicht brauchen sind Motivation und Willenskraft. Diese sind oft nach ein paar Tagen der Umstellung aufgebraucht.

„Gewohnheiten sind anfangs wie Spinnweben, dann Tau.“

(Spanisches Sprichwort)

Hier finden Sie meine drei Lieblings-Werkzeuge, um Gewohnheiten zu etablieren:

Kaizen

Die Schritte zur neuen Gewohnheit werden so klein gemacht, dass es sehr einfach ist, sie auszuführen. Denn wollen wir alles in einem Hau-Ruck-Verfahren ändern, geht unsere Inneres in Widerstand und es wird noch schwerer.

Gerne gebe ich Ihnen ein Beispiel:

Sie sitzen abends auf Ihrem Sofa und schauen sich einen Film an. Dabei essen Sie, mehr oder weniger bewusst eine Tafel Schokolade auf.

Wenn Sie diese Gewohnheit stört, können Sie sie in kleinen Schritten verändern. Die Schritte sollten so klein sein, dass Ihr Inneres nicht in Widerstand geht.

Die kleinsten Schritte könnten sein:

- Sie essen die Schokolade nicht mehr direkt aus der Packung, sondern nehmen sich ein Schälchen.
- Sie essen das erste Stückchen nicht vor dem Fernseher, sondern an einem anderen Ort, an dem Sie nichts ablenkt.
- Sie lassen ein Stückchen übrig.
- Sie essen nur die halbe Tafel, trinken dann ein Glas Wasser und verspeisen dann die andere Hälfte.
- Sie kaufen sich eine andere Sorte Schokolade.
- Sie trinken eine Tasse Tee bevor Sie die Schokolade anbrechen.

Sie sehen: Es geht nicht darum von heute auf morgen, keine Schokolade mehr zu essen. Sondern es geht darum, den Kreis der „schlechten“ Gewohnheiten zu durchbrechen und gleichzeitig „gute“ Gewohnheiten zu etablieren.

Es muss nicht immer eine 1 sein: eine 3+ reicht vollkommen

Sie wollen es immer perfekt machen und gehen immer auf's Ganze? So z.B. „ich esse nie wieder Schokolade!“ Das kann man so machen, doch meistens kommt man nach gewisser Zeit wieder von seinen Vorsätzen ab.

Eine gute Möglichkeit ist das „Prinzip 3+“: Wir müssen nicht perfekt sein. Es darf unperfekt sein. Und das bedeutet viel weniger Druck.

Die Tafel Schokolade darf gegessen werden. Auch ganz. Doch vielleicht gelingt es uns an manchen Tagen nur ein Stückchen davon zu genießen oder sie mit unseren Lieben zu teilen.

Je geringer der Druck, desto wahrscheinlicher können wir mit kleinen Schritten unsere Gewohnheiten ändern.

Vier von sieben

Jeden Tag joggen gehen? Nie wieder rauchen, Alkohol oder Chips?

Das ist ein großer Anspruch an uns selbst, dem wir wahrscheinlich nicht gerecht werden können.

Doch vielleicht schaffen wir es an 4 von 7 Tagen unsere Joggingschuhe anzuziehen. Vielleicht essen wir nur noch an ausgewählten Tagen unsere geliebten Chips. Dadurch ist viel gewonnen.

Und nun Sie!

Welche Gewohnheiten wollen Sie integrieren?

.....
.....
.....
.....

Wie können Sie diese Gewohnheit so einfach machen, dass Sie sie über 6 Monate locker an 4 von 7 Tagen ausführen können?

.....
.....
.....
.....

Und wie können Sie sie noch kleiner und leichter machen, dass Sie auch an Tagen komplett ohne Motivation oder sogar im Urlaub möglich wäre?

.....
.....
.....
.....