

## Gewohnheiten verändern.

Kennen Sie das? Sie haben sich fest vorgenommen, jeden Tag eine große Flasche Wasser zu trinken. Und abends steht immer noch die fast volle Flasche am Schreibtisch. Oder Sie wollten zwei Mal pro Woche eine Stunde Joggen. Und die Laufschuhe stauben im Schuhregal langsam ein.

### Warum ist es so schwer, sich eine neue, gute Gewohnheit anzugewöhnen und eine alte, schlechte Gewohnheit abzulegen?



**Was sind überhaupt Gewohnheiten?** Quasi „Trampelpfade“ in unserem Gehirn (genau gesagt in den Basalganglien), ausgetreten und bequem zu gehen:

**Unser „Autopilot“.**

### Warum brauchen wir Gewohnheiten?

Unser Gehirn ist ein sehr fleißiges Organ: Wir denken circa 60.000 Gedanken und treffen circa 10.000 Entscheidungen pro Tag. Alles was wir denken und tun wird durch unser Gehirn gesteuert: Sowohl schwierige und komplexe Analysen oder Rechenaufgaben als auch eine klitzekleine Bewegung. Das erkennt man auch an der Energiebilanz unseres Gehirns: Es macht circa 2% unserer Körpermasse aus (in etwa 2 kg) und verbraucht dabei 25% unserer Glucosereserven!

### Fazit: Unser Gehirn hat alle Hände voll zu tun. Und da unser Gehirn effizient sein und Energie sparen will, greift es auf Gewohnheiten zurück.

Unser limbisches System schüttet noch dazu jedes Mal **Belohnungsstoffe** aus, wenn wir wie gewohnt handeln. Dieses gute Gefühl erzeugt körpereigene Opioide, die uns dann durchströmen. Durch diese Glücksbotenstoffe wird ein Handlungsmuster weiter bekräftigt. Wir berauschen uns an der eigenen Zufriedenheit.

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten. Hat sich ein Verhalten einmal eingeschliffen, ist es schwer, es zu ändern, ... **aber nicht unmöglich.**

### Diese Schritt für Schritt-Anleitung hilft Ihnen dabei:

**Schritt 1: Die Gewohnheit benennen, die Sie loswerden möchten.** (z.B. weniger Schokolade essen, weniger Computerspielen).

**Schritt 2: Den Auslöser (Trigger) identifizieren.** Was passiert unmittelbar bevor ich die „schlechte“ Gewohnheit ausführe? Was denke ich? (z.B. „Mir fehlt Geborgenheit.“, „Ich fühle mich alleine in der leeren Wohnung.“)

Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.

**Schritt 3: Den Auslöser wahrnehmen.** Werden Sie achtsam und konzentrieren Sie sich darauf, den Auslöser bewusst wahrzunehmen und zu erkennen. (z.B. eine Notiz machen oder ein Armband von rechts nach links wechseln). Wenn Sie diese Wahrnehmungsübung z.B. eine Woche lang durchführen, dann wird der Trigger immer bewusster.

**Schritt 4: Die Belohnung herausfinden.** Wozu mache ich das? Was bekomme ich durch meine Gewohnheit? Was würde ich vermissen? (z.B. Schokolade essen >> Bedürfnis nach Geborgenheit, Computer spielen >> mich nicht einsam fühlen).

**Schritt 5: Eine neue Gewohnheit finden.** Finden Sie eine Handlung, die das gleiche Verlangen stillt wie die ursprüngliche Gewohnheit. Wie könnte ich dieses Verlangen noch stillen? Wie gehen andere mit diesem Bedürfnis um? Welche Handlungen gibt es in meinem Leben schon, mit denen ich dieses Bedürfnis befriedige? (z.B. Schokolade essen >> Bedürfnis nach Geborgenheit >> in eine kuschelige Woldecke einmummeln, einen Tee aus einer besonders schönen Tasse trinken ...)

**Schritt 6: Anfangen mit der neuen Gewohnheit.** Wenn Sie nun den Auslösereiz registrieren, entscheiden Sie sich bewusst für das andere Verhalten. (Der Schritt zu der neuen Gewohnheit fällt umso leichter, je besser diese neue Gewohnheit das Verlangen, das Sie mit der alten Gewohnheit gestillt haben, erfüllt.)

**Welche Gewohnheit wollen Sie verändern?**

**„Die meisten leben in den Ruinen ihrer Gewohnheiten“**  
(Jean Cocteau)

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.