

# Gewohnheiten verändern

---



Gewohnheiten kommen als Geschenk verpackt. **Schritt 1 ist zu identifizieren, wie sie unser Belohnungssystem aktivieren.** Wählen Sie sich eine Gewohnheit aus, die Sie verändern wollen und beantworten Sie dazu dann folgende Fragen:

Welchen Vorteil verspricht mir die Gewohnheit, die ich ablegen will? Welche positiven Gefühle habe ich, wenn ich ihr nachgebe?	
Welchen Gewinn oder Nutzen habe ich tatsächlich durch sie?	
Wie könnte ich diese Gefühle und Vorteile besser durch eine andere Handlungsweise erreichen?	
Was würde ich noch gewinnen, wenn ich meine Gewohnheit verändere?	

Meist erwarten wir uns von Gewohnheiten deutlich mehr als wir bekommen.

1. **Gewohnheit identifizieren, die Sie ablegen wollen**
2. **Auslöser identifizieren** (welche Frage/ Situation führt dazu, dass Sie sich später wieder in derselben Situation vorfinden?)
3. **Eine andere Reaktionsweise formulieren** (also einen Plan B haben: Wenn mich Kollege X wieder fragt, dann ... wenn ich wieder zur Zigarette/ Schokolade greife, mache ich stattdessen ...)
4. **Ein anderes, besseres Ergebnis beschreiben** (auf der vorigen Seite in der letzten Spalte haben Sie bereits Vorteile aufgelistet)



Und dann geht es an die Umsetzung:

1. **Nur eine Gewohnheit auf einmal angehen.** Studien haben gezeigt, dass diejenigen, die sich auf eine einzige Gewohnheit konzentriert haben, deutlich erfolgreicher waren als Teilnehmer, die mehrere Gewohnheiten auf einmal verändern wollten.
2. **Klein beginnen.** Wählen Sie zum Üben nicht eine Gewohnheit, die Sie schon den größten Teil Ihres Lebens dringend ändern wollen und an der Sie schon mehrfach gescheitert sind. Werden Sie Experte und Meister der Veränderung von Gewohnheiten und nehmen Sie sich eine nach der anderen vor. Wählen Sie aber für den Anfang eine, die Ihnen wirklich hilft, Stress abzubauen und stolz auf sich zu sein, wenn Sie es geschafft haben!
3. **Schreiben Sie die Gewohnheit auf, die Sie verändern wollen** (siehe nächste Seite). Definieren Sie auch, wie Sie in der Auslöser-Situation anders reagieren wollen und vor allem, wie Sie die Auslöser erkennen werden!
4. **Legen Sie ein Datum fest, an dem Sie beginnen wollen.** Fangen Sie frühestens am nächsten Tag damit an. Der psychologische Effekt ist größer, wenn Sie nicht versuchen, dieses Projekt auch noch in einen ohnehin vollen Alltag zu packen.
5. **Verpflichten Sie auch auf 30 Tage.** Natürlich ist das Ziel, die Angewohnheit dauerhaft zu verändern. Aber "ewig" ist ein Wort, das sofort den Widerstand Ihres Gehirns auslöst. 30 Tage sind schon ein deutlicher Erfolg und die Idee ist, dass sich das Ganze dann so gut anfühlt, dass Sie dabeibleiben wollen und nicht müssen.

