

7 Tipps für neue Gewohnheiten

Tipp Nr 1: Geh eine Gewohnheit nach der anderen an.

Ein klassischer Fehler: Du versuchst **viel zu viel auf einmal** zu verändern – dir gleich zig Dinge an- und/oder abzugewöhnen.

Stell dir vor, du versuchst gleichzeitig mehrere neue Autobahnen zu bauen. Du wirst überall Baustellen haben und es wird endlos dauern, bis endlich eine fertig ist. Dazu kommt, dass du dich überfordert fühlen wirst – klar du kannst ja nicht auf mehreren Baustellen gleichzeitig sein und auch noch viel weiterbringen. Die Gefahr ist riesig, dass du früher oder später aufgibst und **den Hut gleich auf ALLES wirfst**.

Leg in deinem Gehirn eine „neue Autobahn“ – ein neue Gewohnheit – nach der anderen! Du wirst dir wesentlich leichter tun und es wird im Endeffekt schneller gehen.

Tipp Nr. 2: Leg deinen Fokus auf die Gewohnheit!

Der zweite klassische Fehler: Du fokussiert dich auf ein bestimmtes Ziel oder auf ein gewünschtes Ergebnis.

Ja, es ist sehr hilfreich, dein **Ziel** – dein gewünschtes Ergebnis – zu **visualisieren**. Dir bildlich auszumalen und zu FÜHLEN, WIE du dich fühlst und wie es ist, wenn du erreicht hast, was du erreichen wolltest. **Täglich für ein paar Minuten** zu visualisieren und das „Ende“ schon Hier und Jetzt zu spüren ist eine sehr lohnenswerte Gewohnheit, die dir **hilft** für dein Ziel, **aktiv zu werden und zu tun, was du tun kannst**.

Wenn es aber darum geht, aktiv zu sein, macht es mehr Sinn, dich auf das zu konzentriert, **was du hier und jetzt tun KANNST und tun MÖCHTEST** und **Schritt für Schritt zu gehen**.

Ein praktisches Abnehm-Beispiel: Du willst in 4 Wochen ein bestimmtes Gewicht erreichen, ernährst dich gesund und bewegst dich. Wenn sich nach 2 Wochen auf der Waage zu wenig tut, bist du mega frustriert, denkst dir, dass schaffst du ohnehin nicht und pfeifst wieder aufs gesunde Essen und die Bewegung. Das Ziel scheint ohnehin unerreichbar.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Anderer Fall: Du schaffst es in 4 Wochen auf dein Wunschgewicht. Ziel erreicht. Langsam aber sicher beginnst du die Gewohnheit, gesund zu essen und dich zu bewegen, wieder schleifen zu lassen – war ja nur ein Mittel zum Zweck. Wir wissen alle, wie das auf längere Sicht endet.

Besser: Visualisiere ein paar Minuten am Tag, wie es sich anfühlt, leichter zu sein, fitter, gesünder (oder was auch immer du mit deinem Wunschgewicht verknüpfst.)

Im Alltag kümmere dich um das, was du dafür tun kannst, eben z.B.: um eine Gewohnheit, die du etablieren möchtest wie X Tage in der Woche gesund und nahrhaft zu essen, x-mal die Woche Sport zu machen, präsent zu sein und langsam zu essen, nicht zwischendurch zu naschen, Wasser zu trinken statt zuckerhaltige Limo oder oder oder,

Das eine kannst du tun – das liegt in deiner Hand. Das andere nicht.
Wenn du das eine regelmäßig tust, kannst du eine Menge erreichen.

**Dein Ziel – dein Ergebnis – ist das Resultat dessen,
was du immer und immer wieder tust –
das Resultat deiner regelmäßigen Gewohnheiten.**

Tipp Nr. 3: Verpflichte dich zu einer Minimum-Einheit!

Der Fehler dahinter: Du nimmst dir **zu große Einheiten** vor.

Beim ersten Tipp geht es darum, dass du dir zu viel auf einmal vornimmst. Jetzt geht es darum, dass du bei **einer Veränderung**– bei einer Gewohnheit, die du aufbauen möchtest – kleine Brötchen bäckst:

Finde dein persönliches Minimum, das du bereit bist auf jeden Fall zu tun – komme was wolle.

Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, such dir **ein Zeitausmaß oder ein Pensum**, das du **auf jeden Fall** machen kannst – so und so viele Minuten pro Tag oder so und so viele Stunden in der Woche an diesen oder jenen Tagen oder so und so oft in der Woche.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Besser du tust das Minimum regelmäßig, als ein paar Mal „Vollgas“ zu geben und dann wieder nichts zu tun.

Die **Minimum-Einheit hilft dir** auch im Umgang **mit deinem inneren Widerstand**: Bei einer großen Einheit, die du dir vornimmst, taucht wesentlich leichter innerer Widerstand auf, der nicht zu überwinden ist. Du tust es *gar nicht* und hast dann auch noch ein schlechtes Gewissen am Hals. Die kleinstmögliche Einheit schaffst du wesentlich leichter und wenn es passt, hängst du etwas dran und wenn nicht, dann kommt in Kürze die nächste Minimum-Einheit.

Noch ein Hinweis:

Diesen Tipp kannst du bei **„schlechten“ Gewohnheiten“** auch umdrehen und eine **„Maximum-Einheit“** festlegen:

Bekanntlich macht manchmal die Menge das Gift. Während zum Beispiel eine Rippe (dunkle) Schokolade als Belohnungsritual durchaus gut tut, führt eine ganze Tafel, die auf einen Satz weg ist, oft zu Frust, Unzufriedenheit und auf Dauer zu Übergewicht. Während ein „Cheat Day“ in der Woche, an dem nach Lust und Laune gegessen werden darf, manchen Frauen sehr hilft, die restlichen Tag, gesund zu essen, wird jeden Tag „schummeln“ mit Sicherheit zum Problem auf der Waage.

Eine Maximum-Einheit hilft in vielen Fällen, nicht das Gefühl zu haben, ganz auf etwas verzichten zu müssen (was oft Widerstand und Rebellion hervorruft), und macht es leichter, diszipliniert zu sein und sich an das selbstgewählte „Maximum“ zu halten.

Tipp Nr. 4: Werde trotz Unlust aktiv!

Fehler Nummer 4: Du lässt es sein, weil du gerade keine Lust hast.

Solange wir nur kurzfristig denken, verschieben wir viele Dinge auf morgen. Das Problem ist nur, dass die Lust meist morgen genauso wenig da ist. Selbst bei den Dingen, die du wirklich gerne tun willst, wirst du dich des Öfteren überwinden müssen. Da kommen die eigene Bequemlichkeit, Faulheit, Ängste und andere Hindernisse ins Spiel.

Manchmal müssen wir kurzfristig „Unangenehmes“ in Kauf nehmen, um langfristig den Weg der Freude zu gehen.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Denk daran: **Die Lust, die Freude und das gute Gefühl kommen oft erst mit dem Tun.**

Wenn du dir etwas vorgenommen hast, was du wirklich angehen möchtest, dann **lass dich**, wenn es soweit ist, aktiv zu werden, **NICHT auf die inneren Dialoge im Kopf ein**: Wenn du deinem Kopf zuhörst, werden viele bessere Vorschläge auftauchen und viele Gründe, warum du jetzt lieber nicht tust, was du eigentlich wirklich tun möchtest. Du weißt ja, du hast immer die Option, deine Gedanken, Gedanken sein zu lassen. Hör nicht hin und mach dein Ding.

Tipp Nr. 5: Leg die Zeit fest!

Noch so ein klassischer Fehler: Das mache ich „irgendwann“.

Es ist ein riesen Unterschied, ob du sagst: „Das mach ich irgendwann.“, „Das mach ich irgendwann heute.“ oder „Das mache ich heute um 18 Uhr.“ Irgendwann kommt nie.

Wenn du etwas wirklich tun willst:

Schreib es in deinen Kalender und blockiere dir die nötige Zeit dafür!

Das gilt nicht nur für deine Termine und deine wichtigen Aufgaben, das gilt auch für dein Sportprogramm, für deine Lernzeiten, für Wohlfühl- oder Entspannungszeit, die du dir nehmen willst. Und so weiter und so fort. Alles, was wirklich wichtig ist, gehört in deinen Kalender.

Insbesondere dann, wenn du dazu neigst, die Dinge ausfallen zu lassen und auf *irgendwann* zu verschieben.

Eine andere Möglichkeit, den Zeitpunkt festzulegen und ein hilfreicher Trick, um schnell eine neue Gewohnheit zu etablieren:

Verknüpfe die neue Gewohnheit mit einer Routine, die du schon hast.

Mach das, was du vorhast **vor, während oder unmittelbar nach einer Sache, die du ohnehin tust.**

Ein paar Beispiele:

Du stehst jeden Tag auf, das ist eine Routine. Du meditierst *unmittelbar nach* dem Aufstehen auf deinem Meditationsplatz oder machst deine Dankbarkeitsminute *beim* Zähneputzen oder unter der Dusche.

Du gehst jeden Tag ins Büro, das ist eine Routine. Du gehst jeden Tag *vor* dem Büro eine Runde Laufen oder *unmittelbar nach* dem Büro.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Oder du erledigst *unmittelbar* nach dem Frühstück deine wichtigste Aufgabe.

Oder du übst *während* dem Autofahren an jeder roten Ampel, inneren Widerstand loszulassen und dich zu entspannen.

Du koppelst also einfach eine neue Gewohnheit an eine bestehende.

Tipp Nr. 6: Mach es regelmäßig!

Noch ein möglicher Fehler: Du tust etwas nur ab und zu – **ohne Regelmäßigkeit**.

Wenn du etwas nicht regelmäßig genug tust, dann **entsteht daraus keine selbstverständliche Gewohnheit**. Du wirst dich immer wieder von neuem überwinden und Willenskraft aufbringen müssen, um diszipliniert zu sein.

Das haben wir schon bei Punkt 3 der Minimum-Einheit besprochen. Aber **auch deine Minimum-Einheit braucht Regelmäßigkeit**. Finde deinen Rhythmus. Experimentiere am Anfang ruhig, wie es für dich am besten passt. Zum Beispiel: 5 Tage die Woche 10 Minuten meditieren, 2x pro Woche zum Sport, jeden zweiten Tag lesen statt fernsehen... .

Das kann sich natürlich im Laufe der Zeit verändern. Weder deine Minimum-Einheit noch die Regelmäßigkeit, mit der du etwas tust, ist in Stein gemeißelt. Aber gerade am Anfang lohnt sich ein „fixer“ Rhythmus, um eine Gewohnheit zu etablieren.

Noch mal: Die Regelmäßigkeit macht einen wesentlich größeren Unterschied im Ergebnis als jedes kurzfristige Extrem.

Mit kleinen, kontinuierlichen Schritten schaffst du auf Dauer unendlich viel.

Tipp Nr. 7: Mach es dir leicht!

Ein Phänomen das wir alle kennen: **Wir machen es uns unnötig schwer.**

Nutz dein **hellseherischen Kräfte**, um in die Zukunft zu schauen, **vorzubeugen und es dir leicht zu machen.**

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Wir wissen alle, wie leicht man sich ablenken oder verführen lässt von Dingen, die sich viel besser anfühlen als die neuen Vorsätze (Schmerz-Freude Prinzip).

Sei es nun die Schokolade, die noch im Küchenschrank liegt, das warme Bettchen und die Snooze-Taste oder das gemütliche Sofa anstelle des Fitnesscenters. Sobald wir solche Alternativen in Reichweite haben, kostet es viel mehr Willenskraft, ihnen zu widerstehen.

Um noch mal ein paar praktische Beispiele zu bringen:

Kauf gar nicht ein, was du nicht mehr essen willst. Verschenk oder wirf weg, was noch zu Hause ist. Aus den Augen, aus dem Sinn. Bitte auch deine Familie, Freunde und Kollegen, diese Dinge zukünftig von dir fern zu halten. Nach dem Motto: Führe mich nicht in Versuchung! Leg dir schon morgens die Sporttasche ins Auto und fahre direkt nach der Arbeit zum Sport, damit dich das Sofa erst nachher in seinen Bann zieht. Mach dir deinen Meditationsplatz gemütlich, damit du gerne dort sitzt. Leg die Yogamatte gut sichtbar in einen Raum, wenn du jeden Tag ein paar Übungen machen möchtest, damit du erstens daran erinnert wirst und zweitens nicht immer erst alles herrichten musst. Und so weiter.

Um ein batterieleeres Auto ins Rollen zu bringen, schiebst du es auch nicht BERGAUF. Je leichter du es dir am Anfang mit deiner neuen Gewohnheit machst (= BERGAB schieben), desto schneller hast du eine neue sinnvolle Verhaltensweise, die dich keine Willenskraft mehr kostet und dir locker von der Hand geht.

Manchmal wirst du alle Tipps anwenden können bzw. auch anwenden müssen, manchmal reicht einer. Wie immer: experimentiere!

Mach dir bewusst: Die Anstrengung, die Mühe und die Willenskraft, die du anfangs hineinsteckst, um eine Gewohnheit zu etablieren, für eine **Sache, die dir wichtig ist**, machst sich **vielfach bezahlt**. Sobald die Gewohnheit da ist, wird es wesentlich einfacher und müheloser. Du findest mit Leichtigkeit deine eigene Disziplin.

