

Dein Training

So schaffst du es "schlechte"
Gewohnheiten dauerhaft
durch gesunde zu ersetzen



Gewohnheitsschleife - Habit Loop



6 Schritte, um Gewohnheiten nachhaltig zu ändern

1. Störende Gewohnheit benennen
2. Auslöser identifizieren
3. Auslöser wahrnehmen
4. Belohnung identifizieren
5. Ersatz-Gewohnheit finden
6. Neue Gewohnheit entwickeln und beginnen

Schritt 1

Gewohnheit, die du ändern möchtest benennen

Entscheide dich für ein gewohnheitsmäßiges Verhalten, das du gerne loswerden möchtest.

Beispiele:

- weniger Schokolade essen
- Unpünktlichkeit
- eine ungesunde Sitzhaltung
- auf dem Sofa vor dem Fernseher einschlafen

Schritt 2

Auslöser identifizieren

Finde heraus, wodurch dieses Verhalten ausgelöst wird.

Vermutlich weißt du zwar, in welchen Situationen du dich gewohnheitsmäßig verhältst. Nur der ganz genaue Auslöser ist dir vielleicht noch nicht klar.

Das ist übrigens wichtig, weil du dann die neue Gewohnheit noch besser auf den Auslöser abstimmen kannst.

Schritt 2

Beispiele

- Schokolade essen => wenn ich abends auf dem Sofa sitze => meist in dem Moment, wenn die Werbung meine Gefühle anspricht und ich mich nach gemütlicher Stimmung und z. B. Geborgenheit und Harmonie sehne.
- ungesunde Sitzhaltung => wenn ich es bei der Arbeit bequem haben möchte
=> wenn ich mich besser konzentrieren will.
- auf dem Sofa vor dem Fernseher einschlafen => wenn ich müde werde, aber zu faul zum Aufstehen bin => Ich möchte mich nicht der Stille im Schlafzimmer aussetzen, nicht zur Ruhe kommen, ich will nicht, dass der Tag schon zu Ende ist.

Schritt 3

Auslöser wahrnehmen

Als Nächstes geht es darum, dass du lernst, die Auslöser wahrzunehmen. Auslöser nehmen wir oft gar nicht bewusst wahr, weil unsere Gewohnheiten automatisch ablaufen.

Damit wir eine neue Gewohnheit etablieren können, ist es jedoch wichtig, zu registrieren, wann unser gewohnheitsmäßiges Verhalten ausgelöst wird.

Schritt 3

Auslöser wahrnehmen

Wie können Auslöser für ungeliebten Gewohnheiten wahrgenommen werden? Ein erster Schritt besteht darin, achtsamer zu werden und sich erst einmal nur darauf zu konzentrieren, die Auslöser zu erkennen und bewusst wahrzunehmen. Ohne dein Verhalten gleichzeitig verändern zu wollen.

Um die Auslöser besser wahrzunehmen, machst du die Auslöser am besten sichtbar oder fühlbar.

Schritt 4

Belohnung oder Verlangen herausfinden

Im nächsten Schritt geht es darum, das Bedürfnis, das du mit der Gewohnheit befriedigen willst, herauszufinden. Auch hier kannst du dich am besten einige Male bei dem gewohnheitsmäßigen Verhalten beobachten. Weil du dann ganz konkret spüren kannst, welches Verlangen du in der jeweiligen Situation stillen möchtest.

Auslöser erkennen und bewusst wahrzunehmen. Ohne dein Verhalten gleichzeitig verändern zu wollen.

Um die Auslöser besser wahrzunehmen, machst du die Auslöser am besten sichtbar oder fühlbar.

Schritt 4

Stelle dir dazu folgende Fragen

Wozu tue ich das, was ich da mache?

Was bekomme ich, wenn ich meine Gewohnheit ausführe?

Was würde ich vermissen, wenn ich mich nicht so verhalte, wie ich es gewohnt bin?

- Schokolade essen => Bedürfnis nach Geborgenheit, möchte mich sicher und aufgehoben fühlen.
- ungesunde Sitzhaltung => Bequemlichkeit, Entspannung
- auf dem Sofa vor dem Fernseher einschlafen => Ich möchte keine Zeit verschwenden, möchte von den Gedanken in meinem Kopf abgelenkt sein.

Schritt 5

Neue Gewohnheit finden

Damit die neue Gewohnheit sich auch wirklich umsetzen lässt, ist es besonders wichtig, eine Handlung zu finden, die das gleiche Verlangen stillt wie die ursprüngliche Gewohnheit.

Stelle dir folgende Fragen:

- 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?

Und entscheide dich für eine neue Gewohnheit, die du statt der alten einführen möchtest.

Schritt 5

Beispiele

- Schokolade essen

=> Bedürfnis nach Geborgenheit, möchte mich sicher und aufgehoben fühlen

=> in eine kuschelige Wolldecke einmummeln, einen Tee aus einer besonders schönen Tasse trinken, Teekanne mit Stövchen aufstellen, Kerzen anzünden

- ungesunde Sitzhaltung

=> Bequemlichkeit, Entspannung

=> einen Fußhocker an den Schreibtisch stellen, auf dem ich die Füße bequem hochlegen kann

Schritt 5

Beispiele

- auf dem Sofa vor dem Fernseher einschlafen

=> möchte von den Gedanken in meinem Kopf abgelenkt sein

=> im Bett Hörbücher hören oder lesen

Schritt 6

Beginne mit der neuen Gewohnheit

Wenn du deine Auslösereize zuverlässig und leicht registrieren kannst, beginne damit, die neue Gewohnheit einzuüben.

Dazu musst du in dem Moment, wenn du deinen Auslösereiz registrierst, dich bewusst für das andere Verhalten entscheiden. Das ist mit das Schwierigste, wenn du eine neue Gewohnheit etablieren möchtest.

Der Schritt zu der neuen Gewohnheit fällt aber umso leichter, je besser diese neue Gewohnheit dein Verlangen, das du mit der alten Gewohnheit gestillt hast, erfüllt. Zuvor musst du aber vielleicht noch einige Dinge einrichten, damit du möglichst ohne Widerstände mit deiner neuen Gewohnheit starten kannst.

Schritt 6

Beispiel

z.B. Schokolade essen

=> Bedürfnis nach Geborgenheit, möchte mich sicher und aufgehoben fühlen

=> in eine kuschelige Wolldecke einmummeln, einen Tee aus einer besonders schönen Tasse trinken, Teekanne mit Stövchen aufstellen, Kerzen anzünden

=> schöne Wolldecke kaufen, verschiedene Sorten Tee besorgen, Teekanne mit Stövchen aus dem Keller holen, schöne Kerze kaufen

Schritt 6

Beispiel

z.B. ungesunde Sitzhaltung

=> Bequemlichkeit, Entspannung

=> einen Fußhocker an den Schreibtisch stellen, auf dem ich die Füße bequem hochlegen kann

=> Fußhocker besorgen und direkt neben den Schreibtisch stellen

Schritt 6

Beispiel

z.B. auf dem Sofa vor dem Fernseher einschlafen

=> möchte von den Gedanken in meinem Kopf abgelenkt sein

=> im Bett Hörbücher hören oder lesen

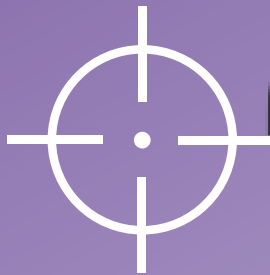
=> interessante Hörbücher und Bücher besorgen und am Bett bereitstellen

GEWOHNHEITEN ÄNDERN



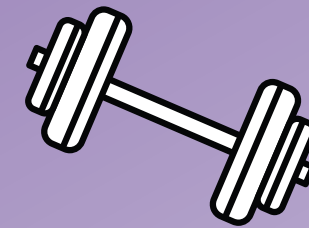
1

Gewohnheiten
identifizieren



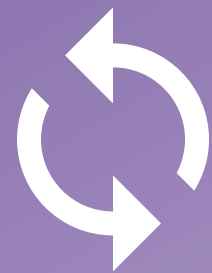
2

Auslöser
erkennen



3

Alternativen
finden



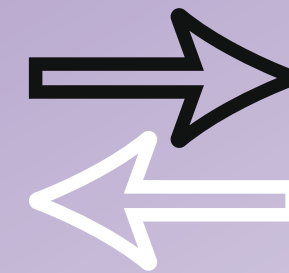
6

tgl. üben und
Versuchungen
meiden



5

Festigen
durch
Belohnung



4

Alte Gewohnheit
durch neue
ersetzen



Durchhalten für mind. 66 Tage

"schlechte" Gewohnheiten

Verhalten? Gewohnheit?	
Wann?	
Wodurch?	
Gedanken?	
Gefühle?	
Physiologische Reaktion?	
Was würdest du das nächste Mal machen?	



Leben = Summe der Gewohnheiten

Wer sein Leben verändern möchte, muss
zuerst seine Gewohnheiten ändern.