

Modul 4

Gesunde

Gewohnheiten

– aktiver Alltag und Morgenroutine –

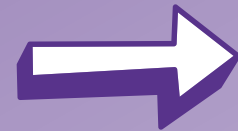


3 Fakten



50 %

von unseren täglichen Handlungen sind Gewohnheiten.



90 %

der Menschen, die regelmäßig trainieren, haben eine festgelegte Zeit und einen festen Ort für ihr Training.



40 %

der langfristigen Gewohnheitsziele werden innerhalb der ersten 3 Wochen wieder aufgegeben.

Wusstest du... ?

Um eine neue Gewohnheit zu bilden,
braucht es....



Minimum: 18 Tage
Durchschnittlich: 66 Tage
Maximal : 256 Tage



Das hängt von der Häufigkeit der Durchführung ab.

Es gibt 2 Möglichkeiten

- 1. Eine neue gesunde, sich positiv auswirkende Gewohnheit erlernen und integrieren.
- 2. Eine alte, schlechte, nicht so gesundheitsfördernde Gewohnheit ablegen bzw. verändern.



Gewohnheiten & Wechselwirkung



Gewohnheitsschleife – Habit Loop



Warum fällt es uns schwer es zu ändern?



Grund:



Jede schlechte Gewohnheit dient uns in irgendeiner Weise oder verleiht uns ein gutes Gefühl.



Beispiel:
Rauchen mindert unseren Stress.

Wir fühlen uns glücklich, nachdem wir etwas Süßes gegessen haben.

Diese positiven Gefühle sorgen dafür, dass unser Gehirn Dopamin ausschüttet.

Wir sind doch so intelligent?



Die Basalganglien, in denen z.B. das Chips-Essen abgespeichert ist, sind evolutionsgeschichtlich sehr alte Teile des Gehirns.

Der Frontalkortex kam viel später in der Evolutionsgeschichte hinzu.



Gewohnheiten sitzen in den alten Hirnbereichen. Unser Verstand im neuen Hirnareal hat darauf keinen Einfluss.



Prozesse in den Basalganglien laufen blitzschnell ab. Die Vorgänge für bewusstes Handeln im Frontalkortex brauchen hingegen mehr Zeit.

Folge: Chips sind schon aufgegessen.

Komfortzone vs.
neue Gewohnheiten



Du hast Dir bestimmt schon mal die Frage gestellt, warum es Deiner Freundin, Schwägerin [...] viel leichter fällt abzunehmen als Dir.

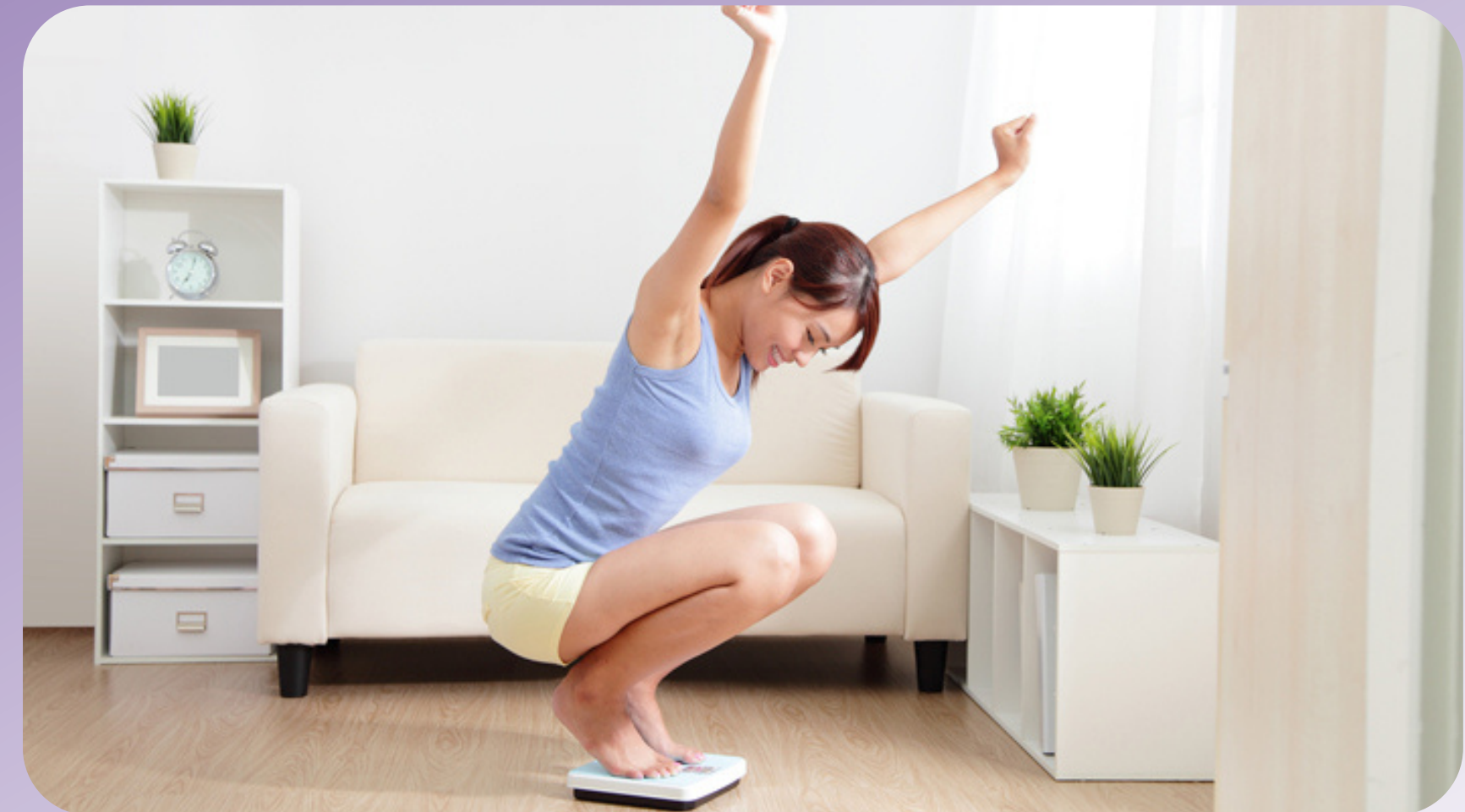
Du denkst Dir: "Bei den anderen funktioniert das alles viel einfacher oder sie haben das Problem mit den zu vielen Kilos auf der Hüfte erst gar nicht."

Warum ist das nur so?

Es gibt 2 Identitäten.

Jeder Mensch hat im Laufe der Jahre, oft auch schon in der Kindheit, bestimmte Eigenschaften aufgebaut und/ oder Verhaltensweisen angenommen.

Diese prägen unser Verhalten im Alltag, oft unbewusst und das über viele Jahre hinweg.



Identität Übergewicht



„Ich habe keine Zeit, da mein Alltag zu stressig ist.“

„Ich habe schon alles versucht, aber es klappt nur bei anderen, nicht bei mir.“

„Ich habe schon alles versucht und bei mir funktioniert das mit der Gewichtsreduktion nicht.“

„Ich habe alles gelesen und weiß es ja eigentlich wie ich es machen soll.“

„Ich habe zu wenig Zeit.“

„Das Essen zubereiten dauert zu lange.“

„Ich weiß nicht, wann ich das Training machen soll.“

„Ich habe momentan zu wenig Ruhe dafür, stressiger Alltag.“

- Ich gebe nach der Arbeit lieber auf die Couch und Ruhe mich aus.
- Ich belohne mich was leckerem zu Essen, z.B. Schokolade.
- Süßigkeiten beruhigen meine Nerven und dann fühle ich mich besser.
- Ich mache ungern Sport und Fitness.
- Ich fahre lieber überall mit dem Auto hin anstatt zu laufen.
- Ich bestelle mir lieber gerne was zu Essen oder hole mir Fast Food, statt frisch zu kochen.
- Ich möchte schnell abnehmen.
- Ich möchte auf nichts verzichten.



Identität Wohlfühlschlank

**Hier ist Platz für
ein Bild von dir.**



Dein „neues“ Wohlfühl-Ich hat Spaß an Bewegung gefunden.

Du musst dich nicht mehr zu Sport und Fitness zwingen.

Es gehört zu deinem neuen Standard und Lebensstil.

Deine „neue“ Identität hat Verhaltensweisen aufgebaut, die es dir einfacher machen dauerhaft schlank und aktiv zu bleiben.

Du führst keinen inneren Kampf mehr.

Neue Eigenschaften werden durch Erfolge immer stärker und festigen sich immer mehr.

Dadurch entsteht deine neue Motivation.

- Ich kompensiere Emotionen nicht mit Essen oder Süßigkeiten.
- Ich höre auf meinem Körper und darauf, was er braucht.
- Ich habe Routinen entwickelt, die mir helfen mein Gewicht zu reduzieren und zu halten wie z.B. aktiven Lebensstil/ Alltag, Fitnessprogramm usw.
- Ich habe mich von alten Glaubenssätzen gelöst und neue entwickelt, die mich in meiner positiven Entwicklung unterstützen.
- Ich genieße gesundes Essen und es schmeckt mir.
- Süßigkeiten gönne ich mir ganz bewusst und habe danach kein schlechtes Gewissen.
- Ich treffe bewusste Entscheidungen, was ich essen möchte und was nicht, dabei entscheide ich mich immer öfter für gesunde Lebensmittel.



Identität Übergewicht vs. Wohlfühlschlank



Nachhaltiges Abnehmen darf mit Leichtigkeit geschehen. Du darfst deine alten Gewohnheiten durch neue Gewohnheiten, die dich beim Abnehmen unterstützen, ersetzen.

Wenn du dein Verhaltensmuster nicht änderst, wirst du an deiner jetzigen Situation nichts oder nur kurzfristig etwas ändern und immer wieder das gleiche Problem haben.

Deshalb fülle die Tracking Tabelle aus und identifiziere deine "schlechten" Gewohnheiten, damit wir sie dann gemeinsam verändern können.

Siehe Dokument "Training Gewohnheiten". Im 2. Schritt erarbeiten wir deine neuen gesunden Gewohnheiten und ersetzen, die Gewohnheiten, die du als "schlecht" entlarvt hast.

A photograph of two women in athletic wear (sports bras and leggings) in a starting crouch on a sandy beach. The woman in the foreground is wearing a grey sports bra and black leggings, with a yellow and orange water bottle on the ground near her right leg. The woman in the background is wearing a green sports bra and black leggings. Both are smiling and looking forward. The background is a bright, hazy beach scene with the ocean visible in the distance.

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

Zum Abschluss: Deine Aufgabe...

Woche 5: Tracke deine Gewohnheiten

Woche 6: Erarbeitung und Umsetzung