

Manchmal bleiben wir Menschen in einem Verhaltensmuster „stecken“, was dazu führt, dass wir in einen hilflosen Zustand geraten. Je öfter der Mensch sich in demselben hilflosen Zustand befindet, desto schneller identifiziert er sich mit dieser Hilflosigkeit. Statt etwas Neues zu versuchen, versuchen wir immer wieder, über das alte, gewohnte Muster aus der Situation auszubrechen, ohne zu bemerken, dass wir damit immer wieder die gleichen Ergebnisse erzielen.

Um aus dieser Sackgasse heraus und wieder in einen Zustand zu gelangen, in dem Veränderung möglich ist, eignet sich eine (möglichst radikale) Musterunterbrechung.

Eine solche Musterunterbrechung kannst du dir vorstellen wie ein Erdbeben, das das alte Muster unterbricht.

Eine (radikale) Musterunterbrechung bringt die neurologischen Prägungen im Gehirn durcheinander. In diesem Augenblick der Verwirrung weiß das Gehirn nicht mehr, was es tun soll. Du schaffst eine emotionale Reaktion (z.B. Überraschung, Widerstand oder sogar ein Gefühl der Absurdität), die das alte Muster nachhaltig stören kann. Solche Musterunterbrechungen haben oft eine tiefere Wirkung, weil sie nicht nur das Verhalten unterbrechen, sondern auch die emotionale Verbindung zu den alten Mustern infrage stellen. Und genau diesen Moment müssen wir uns zunutze machen.

Jetzt ist der ideale Moment, um aus dem alten Verhaltensmuster auszusteigen und ein neues Verhalten zu installieren. Als Musterunterbrechungen eignen sich Verhaltens- und Denkweisen, die sich stark von deinen gewöhnlichen Verhaltens- und Denkweisen unterscheiden.

Je verrückter und außergewöhnlicher die Handlung, desto wirkungsvoller der Effekt. Achtung: Eine Musterunterbrechung ist eine einmalige Verhaltensweise, die dazu dient, das Muster zu unterbrechen. Es ist keine neue alternative Verhaltensweise, die zu einer Gewohnheit gemacht werden soll. Die alternativen Verhaltensweisen, die wir beispielsweise schon in Schritt 1 gebrainstormt haben, können nach der Musterunterbrechung als neue Gewohnheit etabliert werden.

Die Musterunterbrechung an sich ist jedoch keine neue Gewohnheit, sondern der Zwischenschritt zwischen der alten und der neuen Gewohnheit.

Nun bist Du an der Reihe. Denk darüber nach, auf welche Art und Weise Du Deinen ungewollten Gewohnheiten auf möglichst kreative und ungewöhnliche Weise zu Leibe rücken kannst.

Je ausgefallener und verrückter die Methode, desto wirkungsvoller ist sie!

Du hast in Bezug auf Dein Essverhalten bestimmt nicht nur eine unliebsame Angewohnheit. Viele davon hast Du in der letzten Übung bereits identifiziert. Vielleicht fallen Dir jedoch noch mehr ein?

Schreibe jede einzelne Gewohnheit auf und überlege Dir für jede eine originelle Musterunterbrechung.

Die Musterunterbrechung kommt immer nach dem Auslösemoment zum Tragen.

Gewohnheit	Musterunterbrechung
<u>Beispiel:</u> Beim Fernsehen esse ich immer Chips.	Ich zerkleinere die Chips in der Tüte und schütte sie in den Müll.
<u>Beispiel:</u> Zum Essen trinke ich immer Wein.	Ich fülle das Weinglas mit Essig und Wasser und trinke einen Schluck davon.

