

# Erkenne und verändere den Prozess der Gewohnheiten



Am Anfang dieses Programms habe ich dir schon einmal ein bisschen erklärt, wie Gewohnheiten entstehen. Vielleicht erinnerst du dich an das metaphorische Beispiel des Flusses, der sich einen Pfad durch Sandstein bahnt. Je mehr Wasser fließt, d.h. umso öfters wir dieselben Denk- oder Verhaltensweisen wiederholen, desto tiefer wird die Prägung.

Wenn man eine Gewohnheit in seine Einzelteile zerlegen würde, würde man folgenden Prozess erkennen:

1. Am Anfang steht ein Auslöser, der unser Gehirn dazu verleitet in einen automatischen Modus zu schalten.
2. Darauf folgt dann ein automatisches Verhaltens- oder Denkmuster.
3. Am Schluss folgt eine Belohnung – die unser Gehirn darin bestärkt, beim nächsten Auslöser wieder exakt gleich zu reagieren.

Ist eine Gewohnheit erst einmal installiert, erfordert sie keine Aufmerksamkeit mehr. Wir können uns dann einfach blind auf unser Gefühl verlassen. Dieses meldet sich, sobald wir auf der falschen Seite des Bettes einschlafen, unseren geliebten Kaffee oder unsere Zigarette nicht bekommen oder nach der Arbeit der Fernseher nicht eingeschaltet wird. Sobald wir eine Gewohnheit aus irgendeinem Grund nicht ausführen, überkommt uns ein unwohles Gefühl, das uns sagt, "irgendetwas stimmt nicht".

Die Entscheidung ungeliebte Gewohnheiten aufzugeben, ist oft sehr schnell getroffen. Der wirklich schwierige Teil ist, diese Entscheidung dann auch umzusetzen. Denn unsere Gewohnheiten wehren sich mit aller Macht gegen Veränderungen.

Schließlich sind sie nicht umsonst entstanden, sondern dazu gedacht, uns das Leben zu erleichtern.

In vielen Fällen ist es auch sehr nützlich, dass Gewohnheiten nicht einfach auf Knopfdruck verlernt werden können. Stell dir vor, du würdest von jetzt auf gleich verlernen, wie du dir die Schuhe zubindest, Fahrrad fährst, Klavier oder Tennis spielst.

Erst in dem Augenblick, in dem wir schädliche Denk- oder Verhaltensweisen ablegen möchten, werden Gewohnheiten zu einem Nachteil.

Anstatt unliebsame Gewohnheiten einfach aufzugeben, fällt es uns meistens leichter, sie mit neuen Gewohnheiten zu ersetzen. Der Auslöser und die Belohnung bleiben dann gleich, nur das Muster verändert sich. Aus diesem Grund hast du auch in Schritt 1 zusammen mit deinem kreativen Teil drei alternative Verhaltensweisen erarbeitet.

Diese Alternativen dienen dazu, dein ungewolltes Essverhalten zu ersetzen und trotzdem das dahinterliegende Bedürfnis zu befriedigen.

In Schritt 4 hast du dann einen Lifestyleplan entworfen, der ebenfalls dazu dienen soll, deine alten Essgewohnheiten mit neuen zu ersetzen.