

Wünschenswerte
Gewohnheiten
erschaffen

Workbook



Zu Verhaltensänderungen gehört mehr als das Wissen allein

Obwohl Wissen die Grundlage für angemessenes Handeln darstellt, verleiht es einem nicht zwangsläufig die Befähigung zur Umsetzung. Stattdessen werden unsere täglichen Gewohnheiten zu einem entscheidenden Einflussfaktor auf unser Verhalten. Bedauerlicherweise neigen die meisten Menschen dazu, im Laufe ihres Lebens Gewohnheiten zu entwickeln, die ihre Energie vergeuden. Hingegen blüht jemand, der vorwiegend förderliche Gewohnheiten übernimmt, im Leben auf.

Wir sind das, was wir wiederholt tun.

Spitzenleistung oder Exzellenz ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.

Aristoteles, griechischer Philosoph



Die Wiederholung von Routinehandlungen ist entscheidend

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Basalganglien* im Gehirn bei den ersten Wiederholungen bestimmter Handlungen besonders aktiv sind. Mit jeder Wiederholung nimmt die Aktivität jedoch ab, sodass die Handlungen wie im Autopilot funktionieren. Dieser Teil des Gehirns ist also enorm wichtig für die Bildung neuer Verhaltensmuster.

Tägliche Routinen werden nicht von Wissen oder Erinnerungen gesteuert, sondern vielmehr von der Aktivität der Basalganglien beeinflusst.

Je öfter sie während des Erlernens neuer Verhaltensweisen aktiviert werden, desto müheloser können sie die Aktivität bei wiederholten Durchgängen wiederholen. Dies ermöglicht es, buchstäblich den eigenen Autopiloten zu trainieren. So kann jeder sein Verhalten ändern.

*Basalganglien: Die Basalganglien sind eine tief im Gehirn liegende Gruppe von Strukturen. Sie sind eng mit der Großhirnrinde, dem Thalamus und dem Hirnstamm verbunden.

Diese Tricks machen das richtige Handeln besonders leicht

AUSLÖSER UND BELOHNUNGEN

Wir Menschen brauchen, genau wie Hunde und Pferde bestimmte Markersignale (Auslöser) und Belohnungen um unser Verhalten zu ändern.

Ein Beispiel:

**Ein neuer Tag startet
(der Morgen)**



Der Auslöser

Das Frühstück



Die Handlung

**Das Verlangen nach
Kaffee und
Kohlenhydraten**



Die Belohnung

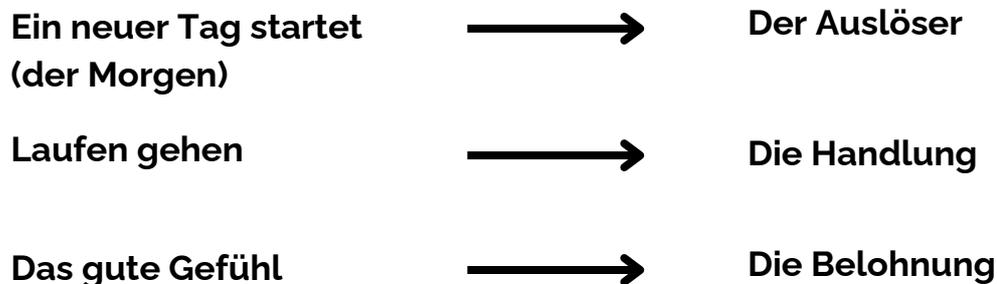
Dieses Prinzip wird beim Autofahren besonders deutlich. Jemand der schon seit Jahren Auto fährt, muss sich dabei kaum noch konzentrieren. Wohingegen ein Fahranfänger jede Bewegung durchdenken müssen.

Für ein gesundes Leben ist es wichtig, Routinen wie beim Autofahren zu etablieren. So, dass man nicht mehr darüber nachdenkt, ob man laufen gehen soll oder nicht, man tut es einfach.

AUTOPILOTEN AUSBILDEN

Neurowissenschaftler haben festgestellt, dass Verhaltensänderungen am effektivsten sind, wenn Auslöser und Belohnung konstant bleiben und die Veränderung nur auf die Handlung dazwischen abzielt.

Wenn das morgendliche Aufstehen bisher dazu geführt hat, ein ungesundes Frühstück einzunehmen, kann derselbe Auslöser genutzt werden, um mit dem Laufen zu beginnen. Die Belohnung besteht nun aus dem guten Gefühl, das nicht mehr von den Kohlenhydraten, sondern vom Laufen selbst kommt.



Die beste Methode zur Entwicklung neuer Routinen besteht darin, sie täglich zur gleichen Zeit auszuführen. Habit Tracker helfen, neue Verhaltensweisen einzuüben.

Wer keine App nutzen möchte, kann auf seinen alt bewährten Papierkalender zurückgreifen und das gewünschte Verhalten dort eintragen.

***Wichtig:** Nicht zu viel auf einmal vornehmen. Erst mal mit ein oder zwei Verhaltensweisen beginnen und wenn diese sich automatisiert haben, weitere dazunehmen.*

Wie Verlangen entsteht

Wenn sich eine Routine tief in die Strukturen des Gehirns eingegraben hat, geschieht etwas Faszinierendes. Das angenehme Gefühl der Belohnung manifestiert sich bereits im Vorfeld der tatsächlichen Handlung.

Wenn beispielsweise jemand über Jahre hinweg jeden Morgen laufen geht, erlebt er bereits vor dem ersten Schritt dieses euphorische Gefühl, das durch die körperliche Anstrengung ausgelöst wird. Wenn das Belohnungsgefühl sich bereits vor der eigentlichen Handlung einstellt, signalisiert dies, dass das Gehirn ein tief verwurzeltes Verlangen nach bestimmten Erfahrungen entwickelt hat.



Kohlenhydrate machen abhängig

Nach dem Verzehr von leeren Kohlenhydraten steigen der Blutzuckerspiegel und danach dann der Insulinspiegel stark an. Insulin übernimmt die Aufgabe, überschüssigen Zucker aus dem Blut zu entfernen. Sobald der Blutzuckerspiegel auf ein niedriges Niveau absinkt, erfolgt eine Abnahme des Insulinspiegels. Dies kann problematisch sein, da es dem Körper das Signal gibt, nach weiteren Kohlenhydraten zu verlangen.

Ein zusätzliches Problem besteht darin, dass der Verzehr von Zucker oder anderen leeren Kohlenhydraten wie Weißbrot oder Nudeln eine ähnliche Reaktion im Gehirn auslöst wie bei Drogen. Nach dem Konsum dieser Substanzen (wir bezeichnen sie bewusst nicht als Lebensmittel) aktiviert das Gehirn das Belohnungssystem. Dieses angenehme Gefühl wird im Unterbewusstsein gespeichert. Sobald die Stimmung nachlässt, steigt das Verlangen nach weiteren leeren Kohlenhydraten wieder an.



*Nach dem Laufen ist ein
leckerer Smoothie die
bessere Wahl*

Was tun bei Rückfällen?

Neue Gewohnheiten funktionieren reibungslos, solange keine außergewöhnlichen Ereignisse eintreten. Doch sobald der Stresspegel aufgrund von Arbeit, Krankheit oder familiären Verpflichtungen steigt, gestaltet sich die Aufrechterhaltung schwierig. In solchen Momenten treten Rückfälle in alte Verhaltensmuster besonders häufig auf. Wenn jemand regelmäßig Rückfälle erlebt, ist es ratsam, genauer hinzusehen und die Ursachen zu ergründen.

Eine äußerst hilfreiche Methode besteht darin, die Auslöser für das unerwünschte Verhalten zu identifizieren und schriftlich festzuhalten. Wenn beispielsweise das Verlangen nach einem Stück Kuchen wieder auftritt, lohnt es sich zu hinterfragen, warum dies geschieht. Liegt es an Stress, Müdigkeit oder anderen Faktoren? Ist der Duft oder der Anblick des Kuchens ausschlaggebend? Das bewusste Erkennen der Auslöser spielt eine entscheidende Rolle, um unerwünschte Gewohnheiten zu überwinden. Sobald die Auslöser bekannt sind, kann man die nachfolgenden Handlungen bewusster steuern.

Nicht gewünschte Gewohnheiten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Auslöser

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handlung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belohnung

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....