

Große Ziele wirklich umsetzen!



Modul sieben: Gewohnheiten etablieren

Modul 7: Aus Gewohnheit glücklich

Herzlich Willkommen zu Modul 7, der letzten Station unserer gemeinsamen Reise auf dem Weg zum Erreichen deiner großen Ziele.

Aus Gewohnheit glücklich

In diesem Modul geht es um eine ganz wichtige Zutat fürs Dranbleiben an deinen Zielen: das Etablieren von Gewohnheiten.

Wenn du etwas aus Gewohnheit tust, dann brauchst du dafür keine Willenskraft mehr, dann entwickelt diese Gewohnheit einen eigenen Sog.

Das ist günstig bei gewünschten Gewohnheiten, ungünstig bei unerwünschten - logisch. Wer sich schon mal das Rauchen abgewöhnt hat, weiß, an wie vielen Stellen da Versuchungen locken, weil es „einfach dazu gehört“, sprich eine Gewohnheit ist.

Lasst uns im ersten Schritt schauen, warum Gewohnheiten so wichtig sind, um langfristig erfolgreich zu sein und im zweiten dann, was es braucht, um erfolgreich neue Gewohnheiten zu etablieren.

Kurzfristig schlägt langfristig

Im Wettstreit zwischen einem Stück Schokolade und einer Möhre gewinnt meistens das Stück Schokolade. Oder die gemütliche Couch gewinnt gegen die Laufschuhe.

Weil wir uns eben nicht in erster Linie von unserem Verstand leiten lassen, sondern von unseren Empfindungen. Was oftmals gut ist, aber eben auch Nachteile hat. Denn dadurch wiegt bei unseren Entscheidungen unsere augenblickliche Befindlichkeit und der kurzfristige Gewinn viel stärker als die langfristige Auswirkung unseres Verhaltens. Das kurzfristige Glück heute wiegt für uns viel stärker als der Nachteil, den wir durch unser heutiges Verhalten in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr haben werden.

„Kurzfristig“ schlägt „langfristig“ in unserem Empfinden. Nahezu jedes Mal – wenn wir nicht gegensteuern. Deswegen ist es so schwer, neues, langfristig kluges Verhalten in unseren Alltag einzubauen.

Die Sehnsucht nach schnellen Ergebnissen

Erschwerend kommt noch hinzu, dass die meisten von uns eher ungeduldig sind. Gitter hat es besungen: Ich will alles und zwar sofort! Wir sagen es zwar selten laut, weil wir ja wissen, dass es unrealistisch ist, aber in uns schlummert die Sehnsucht danach, dass es schnell und leicht gehen möge.

Viele Werbeangebote nutzen diese Sehnsucht nach schnellen Ergebnissen schamlos aus.

10 kg abnehmen in nur einer Woche

5-stellig jeden Monat in drei Wochen.

Wäre das nicht schön? Und deshalb fallen wir darauf herein, weil wir es so gerne glauben möchten. Weil langfristig sich lange nicht so gut anfühlt.

Wunsch und Realität liegen hier nur leider meist weit auseinander. Deswegen ist es wichtig, dass wir unsere Ungeduld zähmen und lernen, die Langfristigkeit ein klein wenig mehr zu mögen, ja irgendwann vielleicht zu lieben.

Die Formel für die Entstehung von Gewohnheiten

Und da kommen die Gewohnheiten ins Spiel. Unser Leben besteht in weiten Teilen aus Gewohnheiten. Vieles, was wir tun, tun wir, ohne darüber nachzudenken. Vielleicht kennst du das auch: aus purer Gewohnheit fährst du den Weg zur Arbeit, weil du gerade in Gedanken oder im Gespräch bist, und das, obwohl du eigentlich in diesem Moment ganz woanders hinfahren wolltest.

In den letzten Jahren hat es viele Forschungen rund um das Thema Gewohnheiten gegeben. Von den vielen Ergebnissen, ist mir eine Formel über den Weg gelaufen, die zusammenfasst, was es braucht:

Neue Gewohnheiten entstehen dadurch, dass man einen Auslösereiz, eine Routine und eine Belohnung zusammenfügt und dann ein Verlangen verstärkt, das die Schleife antreibt.

Ich erzähle euch an einem Beispiel wie das funktionieren kann:

Vor einigen Jahren habe ich im Sommer zwei neue Aktivitäten in meinem Leben etabliert. Ich habe angefangen morgens regelmäßig meine geliebte Kapalabhati Yogaatmung zu machen (die du vielleicht von den Morgeninspirationen kennst) und ich habe angefangen, ein bis dreimal die Woche zu Walken.

Zeitgleich hatte ich einen großen Auftrag begonnen, bei dem ich fast jede Woche für 2-3 Tage in Bayreuth war.

Es lief gut, ich habe Kapalabhati gemacht und ich bin regelmäßig gewalkt. Dann kamen die Sommerferien und brachten für mehrere Wochen den Alltagsrhythmus durcheinander.

Und dann konnte ich an mir selbst beobachten, was feste Gewohnheiten ausmachen:

Als ich nach einer Pause von etlichen Wochen wieder in Bayreuth im Hotel war, griffen sofort wieder die alten Gewohnheiten. Hier in diesem Hotel hatte ich „immer schon“ jeden Morgen nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück, Kapalabhati gemacht. Und nachmittags nach dem Seminar hatte ich meine Laufschuhe angezogen und war durch den Hofgarten gewalkt. Hier gehörte das dazu, wie morgens das Zähneputzen und war sofort wieder da.

Zu Hause war es anders. Da hatte weder die Atmung noch das Walken seinen ganz festen Platz. Hier sind meine Tage nicht immer gleich. Und deswegen war es hier nicht so selbstverständlich, diese Aktivitäten wieder aufzunehmen.

Feste Rituale in den Alltag einbauen

Besser hätte ich mir selbst nicht vorführen können, was für einen enormen Unterschied feste Rituale machen.

Wo lag der Unterschied?

Die Belohnung war gegeben. Ich hatte die Erfahrung gemacht, dass morgens diese Atmung einen verblüffenden Effekt auf meinen Energiehaushalt im Laufe des Tages hat und das „Durchlüften“ nach dem Seminar tat immer gut. Durch diese Belohnungen war das Verlangen nach diesen Gewohnheiten gegeben.

Zu Hause waren die Belohnungen genauso gegeben, was aber fehlte, war der selbstverständliche Auslösereiz. Weil weder das Yogaritual noch das Walken fest verankerte Plätze im Alltag hatten. Nachdem ich das erkannt habe, habe ich das Kapalabhati morgens angekoppelt ans Kaffeekochen und fürs Walken habe ich mich mit Freundinnen zusammen geschlossen – das schafft Verbindlichkeit und macht auch noch mehr Spaß.

Unser Alltag ist ein bisschen wie ein Uhrwerk, in dem lauter Räder ineinandergreifen, deswegen auch das Räderwerk-Foto zu diesem Modul. Am leichtesten integrierst du Neues, indem du es als zusätzliches Rädchen ins Uhrwerk einspeist. Wenn es irgendwo verloren daneben steht, geht es auch wieder verloren.

Verlangen erzeugen

Damit ein neues Verhalten nicht mehr wegzudenken ist, braucht es die Belohnung, die mit der Zeit ein Verlangen nach dieser Gewohnheit erzeugt. Dann braucht es keine Willenskraft und kein Aufraffen mehr. Denn dann sind tiefere Gehirnregionen im Spiel. Wer schon mal versucht hat, sich etwas abzugewöhnen, weiß, wie schwer das sein kann, wenn doch das Verlangen nach z.B. der Zigarette oder der Schokolade oder dem Anschalten des Fernsehers da ist.

Wer irgendwann einmal dahin gekommen ist, dass er gespürt hat, wie gut ihm Tanzen oder Laufen oder Singen oder ein Gesprächskreis oder oder oder tut, der kennt den Effekt. Es entsteht eine Art Sucht: das Verlangen nach der mehrfach erlebten Belohnung.

Wenn du nach dem Schreiben mehrfach tiefe Befriedigung erlebt hast und das Schreiben fest an andere Rädchen im Alltag gekoppelt hast, dann besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass du irgendwann aus Gewohnheit Verlangen danach hast, jetzt wieder zu schreiben.

Finde eine Schlüsselgewohnheit

Wichtig an dieser Stelle! Bitte wähle erst einmal **eine** Gewohnheit, die du etablieren möchtest. Wenn es dir gelingt, **EINE** Schlüsselgewohnheit zu verändern, zieht dies in der Regel Veränderungen an anderen Stellen nach sich. Erst recht, wenn diese Veränderung vom „Warum“ getragen ist.

Wenn du aufhörst zu rauchen, um fitter zu sein, dann kann diese eine Umstellung andere nach sich ziehen – Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, weil es wieder leichter fällt ...

Wenn du fest in dein Leben integrierst, dass du morgens läufst oder Fahrrad fährst, dann kann das dazu führen, dass du auch Lust auf andere Lebensmittel bekommst ...

Fokussierung auf eine Veränderung mit Sogwirkung, führt nämlich auch zu einer Veränderung des Selbstbildes, die dann wieder weitere Veränderungen nach sich zieht. Besonders wirksam ist natürlich, wenn du die Übung zum Selbstbild als feste Gewohnheit etablierst.

Und wie lange dauert es?

Noch eine Bemerkung zur Dauer. Oft ist von 21 Tagen die Rede, um Gewohnheiten zu verankern. Je nachdem, wie neu oder ungewohnt ein Verhalten ist, kann es wissenschaftlichen Studien zufolge schon mal zwischen ein paar Monaten und einem Jahr dauern, feste neue Gewohnheiten zu etablieren.

Zusätzliche kleine Tipps

Was sich noch bewährt hat, ist einen eigenen zusätzlichen Check für deine Gewohnheit zu etablieren. Ich habe mir zum Beispiel angewöhnt, abends vor dem Einschlafen meine Hände einzucremen und währenddessen noch einmal kurz für mich zu überprüfen: habe ich heute getan, was ich mir vorgenommen habe? Das verringert das Risiko, dass deine positive neue Gewohnheit unbemerkt wieder verschwindet.

Ich kann dir auch nur empfehlen, einen festen Zeitraum festzulegen, wie lange du erst einmal diese Gewohnheit aufrechterhalten möchtest. Zum Beispiel bis zum nächsten Urlaub oder bis zu jenem Feiertag oder einfach für die nächsten drei Wochen. Und dann genau festzulegen, wann du wieder anfängst. Sonst geht es dir womöglich so, wie mir oben in meinem Beispiel nach den Sommerferien. Oder, wenn du drei Wochen festgelegt hast, dann erneut drei Wochen oder diesmal sechs Wochen ...

Am besten legst du auch noch fest, wie oft du dir erlaubst, zu schummeln. Das ist so ähnlich wie die Zielkorridore in Modul 1. Wenn ein bisschen Schummeln erlaubt ist, verringert das das Risiko, dass du gleich „ganz versagt“ hast. Erlaube dir z.B. in einem Zeitraum von drei Wochen zwei Schummeltage, an denen du nicht morgens dein neues Ritual durchführst.

Wichtig und hilfreich ist auch noch, dass du Ausnahmen fest definierst. Letztens in einem meiner Seminare hat eine Teilnehmerin für sich als neue Gewohnheit morgendliches Yoga etabliert. Aber nur an den Wochentagen. Weitere Ausnahmen sind: eigene Krankheit und Reisetage. Je klarer du bist, umso weniger innere Dialoge, sprich Diskussionen mit dir selbst, entstehen.

Daraus ergibt sich deine letzte Aufgabe:

1. Wähle zunächst mal eine Gewohnheit, die du fest in deinem Alltag verankern willst. Eine Gewohnheit, die regelmäßig ausgeübt, dich deinem Ziel/deinen Zielen näher bringt.
2. Wähle einen Auslösereiz, also etwas, das bereits regelmäßig passiert, an den du diese neue Gewohnheit koppelst. Damit du nicht jedes Mal aufs Neue entscheidest, sondern eine Routine etablierst.
3. Geht diese Gewohnheit automatisch mit einer Belohnung einher? Welche Belohnung kannst du ggf. noch daran koppeln?
4. Leg den Zeitraum fest, wie lange du auf jeden Fall durchhalten möchtest. Und danach einen neuen Zeitraum und dann wieder einen usw.

Im Laufe der Zeit kannst du dann nach und nach weitere Gewohnheiten etablieren. Achte aber unbedingt immer darauf, dass du dich nicht überforderst. Sonst brauchst du zu viel Willenskraft und das geht nach meiner Erfahrung auf Dauer nicht gut.

Denn: Das Meta-Ziel hinter dem Erreichen der Ziele, die dir setzt, ist ja, dass du immer mehr das Selbstbild entwickelst, dass du alles schaffen kannst, was du dir vornimmst.

Mit einer klaren Strategie! Ich wünsche dir jetzt ganz viele große und kleine Erfolge!!!

Ich freue mich wirklich sehr, wenn du diese mit mir per Email teilst. Und selbstverständlich darfst du dich auch diesmal wieder mit Fragen bei mir melden.