

## Gewohnheiten und Verhaltensänderung:

Gewohnheiten sind automatische Programme, die uns im Alltag helfen können:

- Unsere Routinen steuern unser Verhalten.  
Gewohnheiten im Verhalten lotsen uns durch den Tag und strukturieren unsere Abläufe.
- Gewohnheiten bestimmen auch unser Denken und Fühlen und den Umgang mit anderen und uns selbst:
- Denkgewohnheiten spiegeln persönliche Einstellungen und Werte wider.
- Gefühlsgewohnheiten verraten unseren Charakter.

In welches Hosenbein steigen wir zuerst, wenn wir uns anziehen? Auf welcher Seite beginnen wir beim Zähneputzen? ...

Viele solcher Routinen haben wir vermutlich in der Kindheit erlernt und wiederholen sie seither jeden Morgen, andere kommen täglich dazu:

auf welchen Platz setzen wir uns am häuslichen Esstisch?

Wie und was frühstücken wir?

Wie bewältigen wir unseren Arbeitsweg, wie sagen wir unseren Kindern gute Nacht, wie begrüßen wir die Eltern, wo treffen wir uns mit den Freunden, wann üben wir unser Hobby aus, was trinken wir am Abend.

Wir eignen uns in jeder neuen Situation Gewohnheiten an. Jeden Tag, in jeder Lebensphase kommen neue hinzu.

**Unsere Gewohnheiten decken 30 bis 50 Prozent der täglichen Entscheidungen ab.**

**Während die routinierten Handlungen schnell, effizient und im Autopilot-Modus ablaufen, haben wir Zeit, unseren Tag zu planen und Entscheidungen zu treffen:**

Wann muss ich heute mein Kind von der Kita abholen, damit wir pünktlich beim Kinderarzt sind?

Sollen wir lieber in ein zweites Auto oder in die Sprachreise investieren?

Erhöhe ich das Taschengeld oder soll mein Kind einen Ferienjob suchen?

Gehe ich ins Ausland oder entwickle ich mich vor Ort beruflich weiter?

Jede Gewohnheit läuft in demselben psychologischen Muster ab: Zuerst scannt das Gehirn die Umgebung auf einen auslösenden Reiz: Das kann eine typische Alltagssituation sein oder ein bestimmtes Gefühl, zB die empfundene Anstrengung nach der Abschiedsszene in der KiTa. Anschließend durchläuft das Hirn die Handlung, die für die Gewohnheit typisch ist: zum Beispiel der Griff nach einer Zigarette.

**Verhaltensgewohnheiten** machen wir uns schnell bewusst – spätestens, wenn Rauchen, ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel unsere Gesundheit belasten.

**Denk- und Gefühlsgewohnheiten** hingegen laufen meist im Verborgenen ab.

Gewohnheiten können einerseits Stress auslösen und rauben uns Zeit, wenn wir zum Beispiel immer wieder aufs Handy schauen statt produktiv zu arbeiten.

Sie beeinträchtigen unsere Gesundheit, wenn wir abends mit der Chipstüte in der Hand auf dem Sofa liegen statt ins Fitnessstudio zu gehen. Oder im Fall von Belastung zur Zigarette greifen, statt mit der Freundin zu reden.

Durch Gewohnheiten allerdings können wir in der Komplexität der Welt überleben:

unser Gehirn wäre ohne Automatismen durch Reize und Situationen heillos überfordert und Routine gibt uns die Sicherheit, in neuen Situationen ruhig zu bleiben.

**Was machen wir jetzt mit unseren Gewohnheiten, welche sollen wir überhaupt ändern? Und wie, mit welchen Methoden können wir sie erfolgreich ändern?**

Ohne Hilfe von außen ist es so gut wie nicht möglich, die Persönlichkeit in größerem Umfang gezielt zu ändern, das belegt die Hirnforschung.

Große Verhaltensänderungen hängen häufig mit schwerer Krankheit, Scheidung, Jobwechsel, Umzug oder einer neuen Bezugsgruppe zusammen

→ sie geschehen, wenn sich der Kontext ändert. Man muss/kann/darf sich neu orientieren und das eigene Verhalten gezielt überdenken.

Wenn wir uns aktiv entscheiden, unser Verhalten zu ändern, ist es wichtig, besonnen vorzugehen:

Was genau macht mich stolz und glücklich?

Wer und wie möchte ich wirklich sein?

Für was steht unser bisheriges Verhalten?

In diesem Setting machen wir eine ganz individuelle und persönliche Bewertung unserer „positiven und negativen“ Gewohnheiten.

Wir identifizieren unser persönliches dahinterstehende Bedürfnis.

Wir formulieren unser neues Ziel und planen konkrete und bewältigbare Schritte hin zum Ziel.

**Unser Schwerpunkt liegt dabei auf psychophysischer Entlastung, Entspannung und Selbstregulation.**

Hier greifen die Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung, die wir erlernen und anwenden.

Das erfolgreiche Anwenden von erlernten Copingstrategien bildet die Grundlage unserer Entspannungsmethode: in Form der persönlich präferierten Methode oder genauso ist ein sich gegenseitig unterstützender Mix aus verschiedenen körperlichen und emotionalen sowie mentalen Techniken möglich.

**Genauso wichtig ist es, sich die neuen oder bisher verborgenen Ziele, die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse, unsere eigenen Visionen und Potentiale in einem bewussten Prozess heraus zu arbeiten und klar zu machen.**

Wir formulieren dann methodisch - fachlich und wirksam neue Vorsätze.

Diese implantieren wir auf Wunsch in die oben genannten Entspannungsverfahren.

Wir stärken uns durch bewusst positiv erlebte sowie deutlich formulierte und alternative Handlungen und Denkmuster:

zur Beseitigung des störenden Verhaltens.