

## Die Macht unserer Gewohnheiten

Hast du deine Gewohnheiten im Griff und bist du dir über alle deine Gewohnheiten im Klaren oder haben sie eher dich im Griff, ohne dass du dir dessen bewusst bist?

Wusstest du, dass eine Handlung 3 Wiederholungen braucht, damit sich daraus ein Muster etabliert? Je öfter du ein Muster; eine Verhaltensweise trainierst, desto selbstverständlicher wird es im Alltag, ohne dass du es weiter hinterfragst – nach dem Motto: „das ist doch ganz normal – das ist eben so“

Aber ist es das wirklich?

Wusstest du, dass eine Handlung ab dem 21. Tag zur Routine/ Gewohnheit gezählt wird, wenn sie regelmäßig und kontinuierlich durchgeführt wird? Warum nach 21 Tagen?

Was möchtest du verändern oder welche neue Gewohnheit soll integriert werden? Wie lange machst du schon Gewohnheit xy dafür (die du nicht mehr haben magst)?

Je öfter wir eine Sache machen, desto leichter fällt sie uns. Stell dir vor, du fährst auf einer einspurigen Autobahn. Je dichter der Verkehr durch die Auslastung ist, desto eher wird diese ausgebaut auf mehrere Spuren. So ähnlich funktioniert auch das Gehirn. Wir lernen durch Wiederholungen.

Daher darf jeder Nachsicht mit sich walten lassen, wenn der innere Schweinhund zu Besuch kommt und er/ sie in alte und unliebsame Gewohnheiten abrutscht. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und Veränderungen sind mühsam, wenn sie nicht trainiert werden. Die Praxis zeigt, dass nach 21 Tage die inneren Widerstände abnehmen, da auch schon die ersten Netzwerke im Gehirn weiter ausgeprägt wurden, weswegen die neue Gewohnheit dann auch nicht mehr als sehr anstrengend wahrgenommen wird, wie zu Beginn.

Das ist auch der Grund, warum die wenigsten Neujahresvorsätze durchgehalten werden, weil sie nicht kontinuierlich trainiert und zu einer neuen Gewohnheit etabliert werden.

Gewohnheiten können positiv als auch negativ sein.

Aus einem Gedanken kann eine Handlung entstehen, woraus bei mehrfachen Wiederholungen ein Muster und demzufolge auch eine Gewohnheit etabliert werden kann.

Jeder hat positive wie auch negative Gewohnheiten. Jeder kennt sich selbst am besten. Die Frage ist nur, welche Gewohnheit möchtest du entwickeln, beibehalten oder darf verändert werden, um selbst zu wachsen und andere Ergebnisse im Außen zu erzielen?

Als negativ bewerten wir diese, wenn wir automatisch immer wieder auf etwas zurückgreifen – wie bspw. zur Schokolade in Stressmomenten – eben aus Gewohnheit, denn irgendwann einmal wurde diese Handlung eingeführt und in entsprechend stressigen Situationen ausgeführt und wiederholt. Dieses Muster wurde so abgespeichert. Im Endeffekt hilft das allerdings nicht langfristig oder nachhaltig gegen Stress.

Positive Gewohnheiten sind diese, die dich weiterbringen und dir ein gutes Gefühl geben und zur Gesunderhaltung beisteuern.

Wenn du es dir zur Gewohnheit machst dir zu überlegen wem du heute eine Freude bereiten kannst, sei es nur mit einem Kompliment und es dir zur Gewohnheit machst, wird dein Umfeld entsprechend

anders auf dich reagieren. Wertschätzende Anerkennung ist bspw. kostenlos, darüber freut sich jeder, wird im Alltag leider noch zu wenig praktiziert. Die positiven Effekte werden leider unterschätzt. Es trägt maßgeblich zum positiven Arbeitsklima und entsprechend der Motivation und Arbeitsleistung der Mitarbeiter bei.

Machst du es dir zur Gewohnheit in stressigen Momenten kurz das Umfeld zu verlassen, Augen zu schließen und tiefe Atemzüge zu nehmen, statt zur Schokolade zu greifen, stärkst du mit der räumlichen Distanz und der kurzen Atempause deine mentale Belastbarkeit und hilfst deiner Gesundheit weitaus mehr.

Wir (Menschen) sind darauf gepolt die schlechten Dinge zu sehen (sog. Probleme), denn die gilt es schnellstmöglich zu beheben, da sie in irgendeiner Form als Bedrohung wahrgenommen werden. Dadurch haben wir verlernt uns für das anzuerkennen, was wir tagtäglich meistern oder schaffen.

Alles entsteht im Kopf. Gesunde Gewohnheiten dürfen trainiert werden. Schließlich haben wir alles andere uns ebenfalls antrainiert im Laufe der Jahre.

Daher lade ich dich zu folgender Challenge ein, die du ganz für dich allein machen kannst.

Entweder du machst es sukzessive (ist 1. durch, behältst du die Übung weiterhin aufrecht, wenn die 2. dazukommt etc.) oder eins nach dem anderen.

Mach an der #21-Tage-Challenge mit und schreibe am Ende des Tages deine Erfahrung oder Aha-Momente auf, sofern du welche an dir selbst bemerkt hast:

1. 21 Tage lang Anti-Jammer-Challenge: hör auf dich über äußerliche Umstände zu beschweren, an denen du nichts ändern kannst (ob Umstände, Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kinder, Partner, Eltern, ...), lass es einfach so stehen wie es ist (Menschen neigen dazu sich hineinzusteigern)
2. 21 Tage lang Stressmomente aktiv wahrnehmen und mit Raumwechsel und gezielten Atemübungen entgegentreten (Bsp.: Die **4-7-8**-Atemtechnik ist genauso einfach, wie sie klingt: Während man einatmet, zählt man bis vier, dann hält man seinen Atem an und zählt bis sieben, um dann langsam, auf acht Zähler, auszuatmen.)
3. 21 Tage lang sich mehr im Alltag bewegen (bspw. 10.000 Schritte-Challenge pro Tag)
4. 21 Tage lang meditieren (seien es nur 5 Minuten – schau gern auf YouTube, es gibt genügend angeleitete Meditationen)
5. 21 Tage lang ein Dankbarkeitstagebuch führen und 3 Dinge aufschreiben, für die du wahrlich dankbar bist im Leben – fühl es (auch das ist Training, du wirst es mit der Zeit merken)

Hast du diese Challenge für dich mal ausprobiert ist 1/3 des Jahres rum und du wirst eine Veränderung spüren, ganz gleich, ob du alles gemacht hast oder nur einige Punkte davon. Das eine wird dir sicherlich leichter fallen als das andere – auch das ist normal. Wichtig ist nur, nicht aufzuhören, wenn mal der Schweinehund vorbeischnit. Viel Spaß beim Austesten.

Ich freue mich über dein Feedback zur Challenge, wenn du mitmachst! Schreib mir gerne hierzu. Ich freu mich auf dich!

Liebe Grüße

Deine Juliane