Wie Sie mit 3 einfachen Schritten neue Gewohnheiten etablieren können.

"Von guten Vorsätzen im Neuen Jahr halte ich nichts, da diese bei mir max. 2 Tage halten." Dies schrieb mir vor Weihnachten ein Klient. Geht es Ihnen auch so?

Wieso halten wir nur 2 Tage durch und fallen wieder in unser altes Muster zurück, obwohl wir so unbedingt etwas anders machen wollten? Die Antwort ist einfach.

Die meisten **unserer Handlungen** laufen mittlerweile **automatisiert** ab. Dies macht die "eingeschliffenen" Verhaltensweisen so ungeheuer mächtig.

Vielleicht kennen Sie das.

Sie fahren mit dem Auto nach Hause und wollen noch vorher in einem Geschäft auf dem Nachhauseweg stoppen, um etwas kurz abzuholen. Plötzlich parken Sie schon vor Ihrer Haustür und haben den Zwischenstopp beim Geschäft ganz vergessen. Die Fahrt nach Hause verlief nämlich im Autopilot-Modus. Manchmal sind wir regelrecht überrascht und fragen uns wie wir nach Hause gekommen sind. Das Autofahren läuft dann so routiniert ab, dass unser Verstand nur noch bei besonderen Zwischenfällen aktiviert wird- also zum Beispiel bei geänderter Straßenführung.

Oder: Wissen Sie in welcher Reihenfolge Sie sich morgens anziehen und mit welchem Bein Sie in Ihre Hose zuerst steigen? Vielleicht müssen Sie jetzt sogar genau überlegen wie Ihr Ablauf ist. Häufig läuft der Prozess wie viele andere Prozesse auch in unserem Leben mittlerweile völlig automatisiert ab.

Wenn wir nun etwas **anders machen wollen** wie bisher, müssen wir diese **Automatismen bewußt unterbrechen**.

Wie das **einfach möglich** ist, haben Forscher in einem Tierversuch **herausgefunden**.

Sie haben eine Ratte vor eine Tür eines Labyrinths gesetzt, in der ein Stück Schokolade versteckt war.

Mit einem KLACK öffnete sich die Tür und die Ratte lief überall umher, um das Stück Schokolade zu finden. Dabei nutzte sie all ihre Sinne. Die Forscher konnten währenddessen über Sensoren die Gehirnaktivitäten der Ratte messen. Die Aktivität war extrem hoch und wies je eine besonders hohe Spitze beim Öffnen der Tür sowie beim Auffinden der Schokolade auf. Dieser Versuch wurde mehrmals mit der gleichen Versuchsanordnung wiederholt. Die Ratte lernte schnell, wo sie lang laufen musste, um ihre Belohnung zu finden. Je häufiger die Ratte die Übung machte, desto stärker reduzierten sich die Gehirnaktivitäten, bis sie schließlich nach x-Wiederholungen sogar ganz ausblieben. Lediglich die Aktivitätsspitzen beim Starten (Klacken) und am Ende (beim Auffinden der Schokolade) blieben hoch.

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

Das bedeutet, dass das Ablaufen des Weges so "in Fleisch und Blut" übergegangen war, dass das Gehirn für einen routinierten Ablauf keine Energie verwenden muss. Genial oder?

Da die Funktionsweise unseres Gehirn dem der Ratte sehr ähnelt, können wir uns diese Erkenntnisse zu Nutze machen, um **neue Gewohnheiten nachhaltig zu etablieren**.

Dazu braucht es nur **3 Schritte**:

1) einen **Auslöser**, der das **neue Verhalten einleitet** und der **IMMER der Gleiche** sein muss. In dem Tierversuch war dies das Klacken beim Öffnen der Tür.

2) der **nahtlose Start Ihrer neuen Gewohnheit**

3) und **direkt im Anschluss eine Belohnung**, um ein **starkes positives Gefühl** zu erzeugen. (Dadurch festigen sich die neuronalen Vernetzungen im Gehirn für die neue Verhaltensweise und Sie benötigen weniger Wiederholungen).

Wiederholen Sie die Vorgehensweise nach dem selben Ablauf und **dokumentieren Sie Ihr neues Verhalten** im Kalender. Denn häufig **reichen schon 10 Tage der Wiederholungen in Folge aus**, um die Mustererkennung (Automatisierung des Verhaltens) zu etablieren. Ist der Ablauf erst einmal automatisiert, brauchen wir keinen zusätzlichen Energieaufwand mehr und hinterfragen auch unser neues Verhalten nicht mehr, sondern machen es einfach (automatisiert):-).

Hier noch zwei konkrete Beispiele zur Veranschaulichung.

Frau S. muss in ihrem Job immer wieder Kunden anrufen. Sie ist dann immer sehr aufgeregt und nervös und zögert lange bis sie endlich das Telefonat führt, obwohl sie sich im Vorfeld gut vorbereitet hat.

Um ihre Nervosität zu drosseln, hat sie die Atemübung "Runterfahren in 30 s" mit den Telefonaten wie folgt gekoppelt.

1) **Auslöser**: Sie nimmt den Telefonhörer in die Hand

2) **neue Verhaltensweise**: sie atmet 3x tief aus und sagt sich in Gedanken "loslassen"

3) **Gutes Gefühl**: sie lächelt entspannt und wählt die Nummer des Kunden.

Mittlerweile dokumentiert sie die Wiederholen nicht mehr, da sich das Vorgehen bereits automatisiert hat.

Sie können jede Gewohnheit mit dieser Vorgehensweise einfach etablieren. Planen Sie im Vorfeld welcher Auslöser für Sie der Richtige ist, denn die Aktivität muss wenige Sekunden darauf starten. Wenn Sie zukünftig regelmäßig morgens joggen möchten, legen Sie ihre Laufsachen schon abends zurecht, damit sie gleich wenige Sekunden nach Ihrem **Auslöser** (zum Beispiel. **Absetzen des ausgetrunkenen Wasserglases**) ihre Laufsachen anziehen und **sofort loslaufen** können- ohne Unterbrechung und nachzudenken, ob Sie heute Lust zum Laufen haben oder nicht.

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

Die Entscheidung haben Sie bereits den Abend zuvor getroffen. Jetzt setzen Sie es nur noch um.

Wichtig für die Etablierung des neuen Verhaltens ist, darauf zu achten, dass Sie sich ein **starkes gutes Gefühl** machen. Zum Beispiel indem Sie **stolz** darauf sind, dass sie es schon einmal (zweimal oder dreimal) geschafft haben. Mit der Zeit sollte sich das gute Gefühle von ganz alleine einstellen- sofern die **neue Verhaltensweise** wirklich ihr **eigener Wunsch** ist.

Das Neue Jahr kann kommen und vielleicht trauen Sie sich ja doch an "gute Vorsätze" heran:-).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren:-). Es lohnt sich und ist viel leichter als Sie denken.

Jill Doppelfeld