

Gewohnheiten zu
ändern ist schwierig.
Umso größer ist die
Freude, wenn es
gelingen ist.

Die Macht der Gewohnheiten

Wer versucht, eine Gewohnheit dauerhaft zu verändern, weiß: Ein Willensakt alleine genügt dafür meist nicht. Wie es trotzdem gelingen kann, Vorsätze in die Tat umzusetzen, erklärt Eva Gruber, die als Habit-Coach Menschen dabei unterstützt.

VON SANDRA LOBNIG



Eva Gruber ist Coach für Gewohnheiten und Expertin für Mentale Fitness (Internet: <https://evagruber.org/de/>, E-Mail: hi@evagruber.org)

Nach dem Aufstehen auf die Toilette gehen, die Spülung drücken, in der Küche die Kaffeemaschine einschalten. Ohne groß nachzudenken folgen wir bereits in der Früh Verhaltensmustern, die wir jahrelang, in vielen Fällen jahrzehntelang, genau so eingeübt haben. Zum Glück, denn das Leben wäre ungleich anstrengender, müssten wir permanent neu überlegen, wie wir die ersten Momente des Tages verbringen.

Gewohnte Routinen bestimmen weit über den Morgen hinaus einen großen Teil des Tages. „Etwa 40 Prozent von dem, was wir jeden Tag tun, sind Automatismen“, sagt Eva Gruber, die als Habit-Coach Menschen dabei unterstützt, neue Gewohnheiten zu lernen. Je nach Routine kann das einfach oder richtig harte Arbeit sein. Denn: Gewohnheiten verankern sich tief in uns und können in vielen Fällen nicht beliebig, geschweige denn schnell geändert werden. Auch dann nicht, wenn wir das wirklich gerne möchten. Abends statt fernsehen in einem Buch lesen, zum Kaffee keine Zigarette rauchen, Nüsse knabbern statt Schokolade. Wer probiert hat, eine solche Gewohnheit dauerhaft zu verändern, weiß: Ein Willensakt alleine genügt dafür nicht.

„In den meisten Fällen geht das nicht von heute auf morgen“, sagt Eva Gruber. „Man muss sich Zeit nehmen und auf einen längeren Prozess einstellen.“

Warum eigentlich?

Sich darüber klar werden, warum eine Gewohnheit verändert oder neu eingeführt werden soll, sei der erste Schritt in diesem Prozess. „Nur ein Ziel festzulegen, reicht dabei nicht, man muss die Intention dahinter entdecken“, sagt Gruber. Sich klare, messbare Ziele zu stecken, die man einfach abhaken kann, werde häufig empfohlen, greife aber für eine langfristige Verhaltensänderung zu kurz. Ein Beispiel: Der Vorsatz, zu Mittag eine 15-minütige Pause zu machen, ist ein klar definiertes Ziel. „Das größere Bild dahinter, die eigentliche Intention, könnte sein, dass ich weniger rastlos sein und liebevoller mit mir selbst umgehen möchte.“ Dem größeren Bild gelte es nachzuspüren. Womöglich zeige es sich erst nach einer gewissen Zeit. „Von der Intention hängt es ab, ob man eine Gewohnheit als gut oder schlecht bewertet“, ergänzt Gruber. Das Beispiel von der Mittagspause macht das nachvollziehbar: Diese entpuppt sich schnell als Laster, wenn man



Gewohnheiten verankern sich tief in uns und können in vielen Fällen nicht beliebig, geschweige denn schnell geändert werden.

nicht mehr groß darüber nachdenken muss, ob man in die Laufschuhe schlüpft oder nicht. „Zuerst stellt man die Laufschuhe morgens ein paar Mal zur Haustür, dann vor die Haustür, geht aber wieder rein. Nach einigen Tagen zieht man sich die Schuhe an und läuft die Stiegen runter, später um den Häuserblock.“ Bis man irgendwann fast automatisch die gewünschte Laufrunde dreht.

Wie ein Kochrezept mit drei Zutaten

Eine Gewohnheit sollte am Anfang lächerlich klein sein. So lernt das Gehirn: Das fühlt sich leicht an, dabei bleiben wir. Ganz wichtig sei, sich unmittelbar nach jedem kleinen Erfolg zu feiern. „Das schüttet Dopamin aus und erzeugt gute Emotionen im Gehirn.“ Wie ein Kochrezept hat eine Gewohnheit stets drei Zutaten: Einen Auslöser, das konkrete Verhalten und das Feiern im Anschluss. Etwas anschaulicher: Jedes Mal, wenn ich auf der Toilette war (Auslöser), mache ich ein paar Streckübungen (Verhalten) und klopfe mir dann innerlich auf die Schulter (Feiern). Wie lange es schließlich dauert, bis sich ein solches Verhalten fest etabliert hat, könne man nicht pauschal sagen. „Das hängt stark von der Person und von den Umständen ab“, sagt Eva Gruber. Die tägliche Bewegungseinheit ist für einen grundsätzlich sportlichen Menschen einfacher umzusetzen als für einen Bewegungsmuffel. Ob große oder kleine Gewohnheiten, immer gilt: „So wie die körperlichen Muskeln können auch die Gewohnheitsmuskeln trainiert werden.“ ■

sich eigentlich mehr Bewegung wünscht und ein kleiner Verdauungsspaziergang nach dem Essen der Intention zuträglicher wäre als ein Mittagsschläfchen.

Am Anfang lächerlich klein

Apropos Bewegung: Davon wünschen sich viele mehr für ihren Alltag. Und scheitern dann – trotz bester Vorsätze – dabei, sich die tägliche Joggingrunde zur guten Gewohnheit zu machen. Oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren. Die Motivation, in der Früh in die Pedale zu treten, schwindet spätestens dann, wenn der Wind beim Radeln um die Ohren pfeift. Nach zwei Wochen bleiben auch die Laufschuhe unberührt im Schuhregal stehen. Zu kalt draußen, zu gemütlich in der Wohnung, außerdem muss der Geschirrspüler noch eingeräumt werden. „Wahrscheinlich ist man in so einem Fall zu schnell zu lange laufen gegangen. Zwei, drei Wochen klappt das, dann ist die Energie zu gering oder andere Umstände, wie schlechtes Wetter, halten einen davon ab“, sagt Habit-Coach Eva Gruber. Sie empfiehlt Mini-Schritte zu Beginn, damit sich die Gewohnheit tief im Gehirn verankern kann. Und man irgendwann – wie beim Zähneputzen – gar

Gewohnte Routinen bestimmen einen großen Teil unseres Tages.