

Die Kraft der Gewohnheit nutzen



Gewohnheiten haben uns fest im Griff. Sie bestimmen fast 80 % unseres Alltags. Sie blockieren uns und hindern uns an Veränderung. Doch wenn eine Veränderung erfolgreich gelingen soll, dann kann man die Anziehungskraft der Gewohnheit auch positiv für sich nutzen. Die Methode der Gewohnheitskette hilft uns dabei, alte Gewohnheiten loszulassen, um neue zu etablieren. Das heißt, wir legen uns selbst in Ketten, um zu mehr Freiheit zu gelangen. Das klingt vielleicht unlogisch, funktioniert aber. Erst als ich die Gewohnheitskette ausprobiert habe, wurde mir klar, wie sie zu mehr Freiheit bzw. zu mehr Selbstmächtigkeit führt.

Methoden der Gewohnheitskette

Wer oder was hindert den Menschen an der Bewegung? Ist es die Erdanziehungskraft, die sich an manchen Tagen um einiges stärker anfühlt, oder ist es die stärkere Antibewegungsstimme in uns? Viele haben sich schon vorgenommen, etwas mehr Sport zu treiben oder sich von lästigen Gewohnheiten zu befreien, und scheitern. Dann heißt es ‚Der innere Schweinehund hat gewonnen‘.

Denn Gewohnheiten sind stark. Sie sind treue Gefährten, geben uns Halt und machen unser Leben leichter. Gerade in schwierigen und stressigen Phasen helfen sie uns, den Alltag zu bewältigen. Aber auch wenn wir Gewohnheiten loswerden möchten, dann sind sie stark. Wen wundert's? Zumeist begleiten sie uns schon seit Jahren. Deshalb ist es so schwer, alte Gewohnheiten loszuwerden und neue zu etablieren. Und genau da liegt der Punkt. Man kann den Spieß auch umdrehen – alte Angewohnheiten nützen, um neue zu etablieren. Bilde eine Gewohnheitskette und schaffe einen Zusammenhang. Dadurch lassen sich neue Gewohnheiten, die dir bei einer großen Veränderung nützlich sein können, einfacher umsetzen. Das heißt, lass auf eine alte bestehende Gewohnheit eine neue folgen. Die alte Gewohnheit ist der Anker, an den sich die neue knüpfen lässt.

Wenn auch du für deinen Veränderungsprozess eine neue Gewohnheit etablieren möchtest, suche dir einen Anker. An einer alten Gewohnheit, wie zum Beispiel das Ins-Bett-Bringen der Kinder, folgt eine neue Gewohnheit, um deinen Veränderungsprozess voranzutreiben. Somit kannst du an einem fixen Zeitpunkt festhalten, den du nutzen kannst. Nimm einen Auslöser und platziere direkt danach das Veränderungsfenster. In dieser Zeit widmest du dich in einem klaren Zeitrahmen, zum Beispiel eine Stunde, um deine nächsten kleinen Schritte für den Weg der Wandlung umzusetzen. Was auch immer du dir vornimmst, mit der Kraft der Gewohnheitskette lässt sich diese leichter umsetzen.