

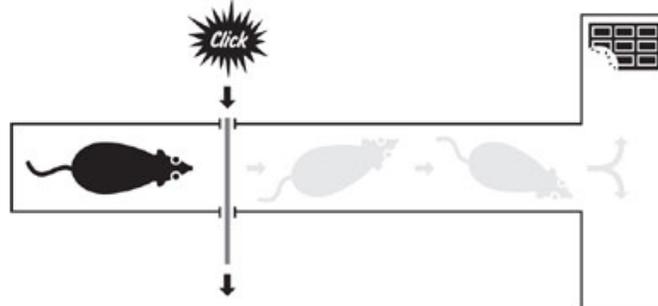
Gewohnheiten

Warum mache ich das immer wieder?
Das will ich öfter tun!

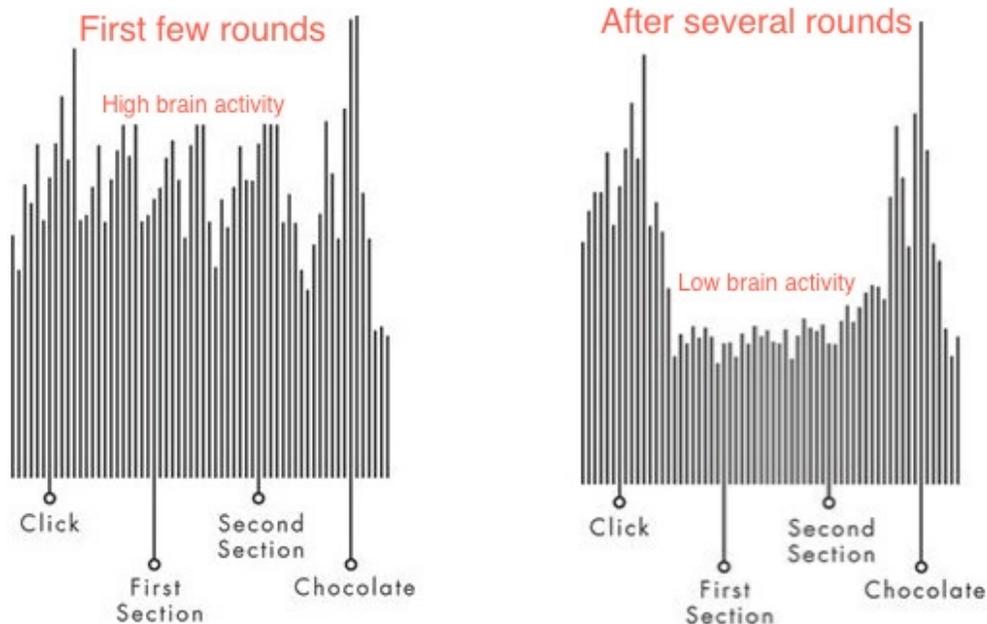
Wir alle haben Gewohnheiten. Wir können entweder zufrieden sein oder enttäuscht wegen dieser Gewohnheiten. Natürlich wollen wir die guten Gewohnheiten nicht ändern, sondern die nervigen Gewohnheiten. Oder vielleicht wollen wir uns neue Routinen angewöhnen. Wie können wir das machen? Was ist eine Gewohnheit eigentlich und wie funktioniert sie?

Wie Gewohnheiten entstehen

Forscher von der Fakultät für Gehirn- und Kognitionswissenschaft des MIT haben 1990 begonnen, Gewohnheiten an Mäusen zu erforschen. Die Mäuse hatten Sensoren im Gehirn implantiert um die Gehirnaktivität zu überwachen. Die Mäuse wurden hinter eine Tür in ein T-förmiges Labyrinth gesetzt, das Schokolade am linken Ende hat. Die Tür wird immer nach einem lauten "Klick" geöffnet. Am Anfang sind die Mäuse durch das Labyrinth gewandert und haben die Wände geschnüffelt. Sie konnten die Schokolade riechen, aber sie wussten nicht, wie die Schokolade zu finden war. Sie sind mal nach links und mal nach rechts gewandert. Schließlich haben alle Tiere die Belohnung gefunden.



Obwohl es scheint, dass kein Muster in der Bewegung der suchenden Mäuse ist, haben die Sensoren im Gehirn eine andere Geschichte erzählt. Jedes Mal, wenn eine Maus geschnüffelt oder an einer Wand gekratzt hat, gab es intensive Aktivität in den Basalganglien des Gehirns. Die Mäuse verarbeiteten jedes Geräusch, jeden Geruch und jeden Anblick (in der Grafik unten links). Aber nach mehreren Runden sind die Mäuse nicht mehr gewandert und geschnüffelt, sondern gerade aus und dann links gelaufen, direkt zur Schokolade. Die Gehirnaktivität zwischen dem Klick und dem Fund der Schokolade hat abgenommen (in der Grafik unten rechts). Nach einer Woche Übung mussten die Mäuse keine Umgebungsinformation mehr sammeln und keine neuen Entscheidungen treffen. Das Gehirn musste weniger und weniger arbeiten. Der laute Klick bedeutete, dass es am Ende des Labyrinthes Schokolade gibt und die Mäuse wussten, wie sie dahin laufen, um die Schokolade zu finden.

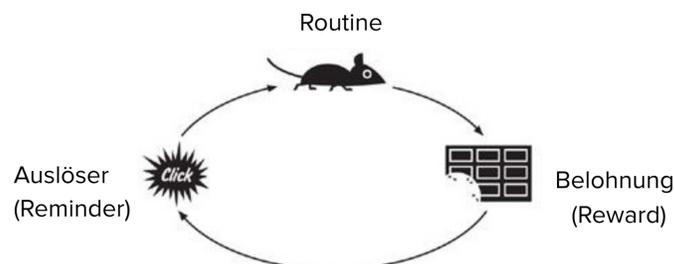


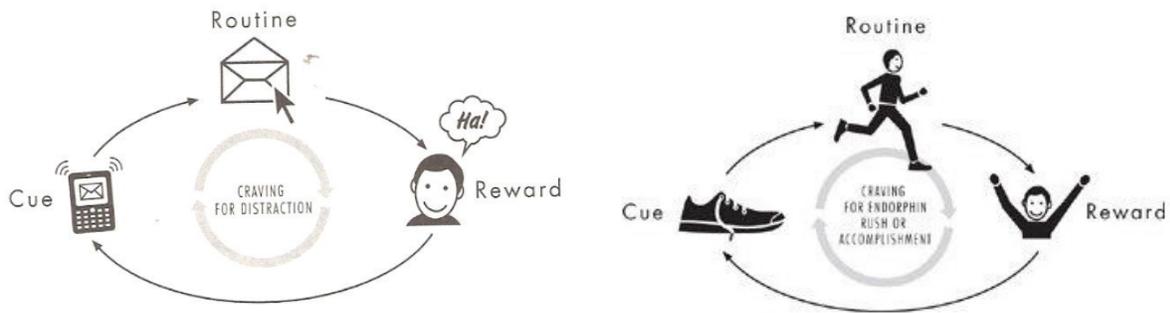
In Menschen funktioniert es auch so. Gewohnheiten entstehen weil das Gehirn nach Möglichkeiten sucht, Energie zu sparen. Das Gehirn spart Energie, indem es bewusste Kontrolle loslässt, wenn es einen bekannten Auslöser trifft. Jeden Tag sind 40% von unseren Entscheidungen automatisch, also Gewohnheiten. Der Unterschied zwischen wie Gewohnheiten in Mäusen und Menschen entstehen ist, dass in Menschen die erste Entscheidung immer bewusst ist.

Eine Gewohnheit entsteht aus einer Entscheidung für eine Handlung, die wir früher bewusst getroffen haben und später nicht mehr daran denken, während wir die Handlung weiterhin automatisch ausführen.

Die Schleife der Gewohnheit

Diese Schleife beschreibt die Anatomie der Gewohnheit. Am Anfang gibt es einen **Auslöser** der dem Gehirn sagt, Kontrolle loszulassen und welche Gewohnheit zu benutzen. Dann kommt die **Routine**, die körperlich, mental oder emotional sein kann. Schließlich gibt es eine **Belohnung**, die dem Gehirn hilft um diese Schleife zu behalten. Im Laufe der Zeit wird die Schleife immer automatischer und ein Verlangen nach der Belohnung entsteht.





Wie Gewohnheiten geändert werden

Wir können Gewohnheiten in vier Schritten ändern. Zuerst müssen wir die 3 Komponenten der Schleife erkennen und dann einen Plan machen.

1. Erkenne die Routine

Das ist der einfachste und offensichtliche Schritt. Welches Verhalten willst Du ändern?

2. Experimentiere mit Belohnungen

Belohnungen erfüllen Verlangen, aber welche Verlangen? Suche nach alternativen Routinen, die dich zu anderen Belohnungen leiten. Um den Überblick darüber zu behalten, kannst Du diese zwei Dinge machen, nachdem du eine alternative Routine ausprobiert hast.

1. Schreibe die ersten 3 Dinge im Kopf in ein Tagebuch auf. Das hilft mit Mindfulness und Aufmerksamkeit für deine Gefühle.
2. Stelle einen Timer für 15 Minuten. Nachdem der Timer klingelt, frage Dich ob es das Verlangen noch da ist. Wenn es kein Verlangen mehr gibt, hast Du eine neue Belohnung gefunden.

3. Isoliere den Auslöser

Das ist ziemlich schwierig, weil es viel Geräusche und Information in unserem Leben gibt. Z. B. wenn Du Frühstück jeden Tag zur gleichen Zeit isst, ist es weil Du hungrig bist oder weil es halb 8 ist? Oder weil Dein Partner und Kinder auch essen? Oder weil Du geduscht hast und Du gerade angezogen bist?

Um einen Auslöser zu finden, müssen wir bestimmten Arten des Auslösers beobachten. Die meisten Auslöser finden sich in diesen fünf Arten:

1. Umgebung
2. Uhrzeit
3. Gefühlslage

4. Andere Menschen
5. Was machst du davor?

Wenn das Verlangen kommt, schreibe diese fünf Dinge auf. Nach ein paar Male suche nach Mustern in diesen Daten. Was genau löst die Routine aus?

4. Habe einen Plan

Eine Gewohnheit ist am Anfang eine bewusste Entscheidung und folgt dieser Formel: *Wenn ich einen **AUSLÖSER** sehe, mache ich die **ROUTINE**, um die **BELOHNUNG** zu erhalten und das Verlangen zu erfüllen.*

Um die Gewohnheit zu ändern, müssen wir neue bewusste Entscheidungen treffen und Pläne machen, um diese Entscheidungen durchzuführen. Was kann ich machen, um diesen Auslöser zu vermeiden?

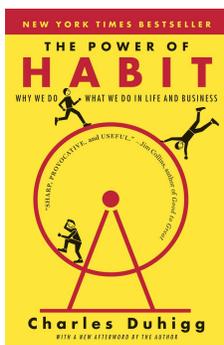
Gewohnheiten und NLP

NLP kann sehr nützlich sein wenn man Gewohnheiten ändern will. Die Schleife der Gewohnheit ist beispielsweise dem *6-step-reframing* Format sehr ähnlich.

- Die Routine ist das *negative Verhalten* das wir ändern wollen.
- Die Belohnungen und das Verlangen sind *die Absicht hinter dem Verhalten*.

Auslöser funktionieren wie Anker und ein NLP Coach kann VAKOG und Strategien benutzen um einem Klient zu helfen, die Komponenten der Schleife der Gewohnheit zu erkennen.

Referenzen



- The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business - Charles Duhigg
- TED Talk: The Power of Habit by Charles Duhigg:
<https://www.youtube.com/watch?v=OMbsGBIpP30>