Handout „Gewohnheiten“ - Isabelle Strigun

Was sind Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Automatismen. Die meisten unserer Gewohnheiten laufen vollkommen automatisiert unterbewusst ab.

Es gibt Gewohnheiten des Verhaltens, des Denkens und des Fühlens:

Verhaltensgewohnheiten

- Z.B. ob man raucht, wie oft man das Essen kaut, ob man Sport treibt; auch Rituale: der Espresso nach dem Essen oder die 20 Uhr Nachrichten

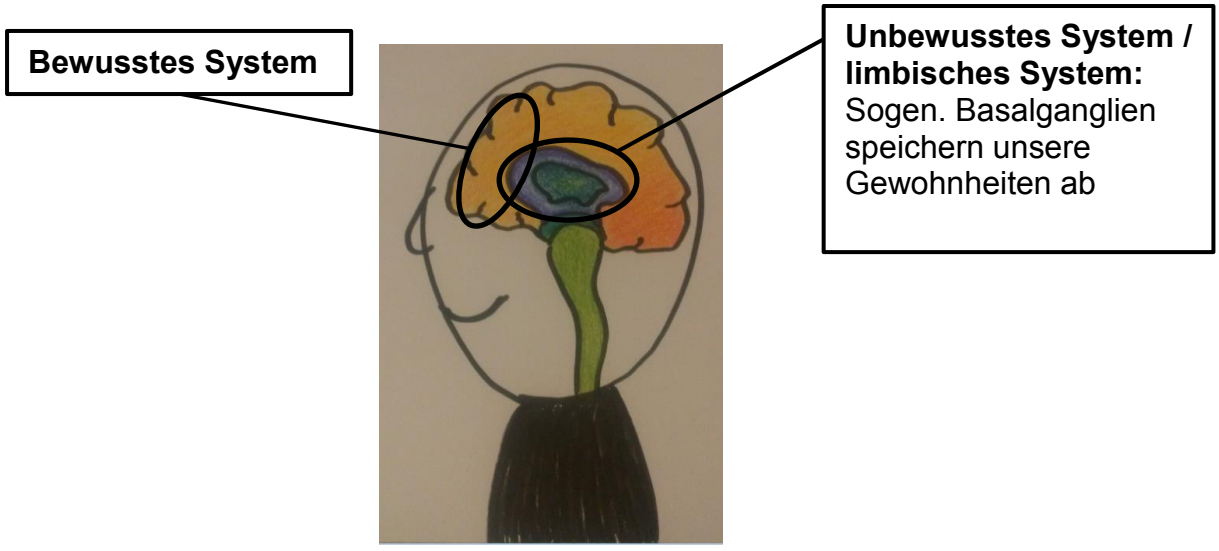
Denkgewohnheiten

- Repräsentieren Einstellungen und Werte, z.B. ab wann wir jemanden für bescheiden oder unzuverlässig erklären, oder was wir für moralisch korrekt oder falsch halten
- Auch das Selbstbild gehört dazu und die Einschätzungen der eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse (Stichwort: innerer Dialog)

Gefühlsgewohnheiten

- Hängen von der Persönlichkeit und dem Temperament ab
- Beschreiben die Tendenz in bestimmten Situationen oftmals mit dem gleichen Gefühl zu reagieren, z.B. jemand ist automatisch sehr verärgert, sobald der andere ein paar Minuten zu spät kommt; wann man sich gekränkt fühlt oder Angst empfindet

Neurologie (I) – Das bewusste und unbewusste System



Bewusstes System

- Beim Ausdenken einer neuen Erfindung oder beim Lachen über den Witz eines Freundes sind die äußeren Segmente unseres Gehirns aktiv bzw. der Bereich im präfrontalen Cortex

- Es fokussiert Aufmerksamkeit und arbeitet mit willentlicher Anstrengung, d.h. hier laufen die bewussten, langsamen Prozess ab

Unbewusstes System/limbisches System

- Es kontrolliert unsere automatischen Verhaltensweisen und arbeitet ohne willentliche Anstrengung, d.h. hier laufen die unbewussten, schnellen Prozess ab
- Hierzu gehört z.B. das Atmen, der Griff nach dem herunterfallenden Gegenstand oder Schreckreaktionen, wenn jemand unerwartet aus dem Gebüsch hervorspringt
- Innerhalb des Unbewussten Systems gibt ein bestimmtes Klümpchen Nervengewebe: die sogenannten **Basalganglien –** Sie speichern die Gewohnheiten als kompakte Information ab und rufen jene in der entsprechenden Situation automatisch ab

Wenn wir eine neue komplexe Operation lernen (z.B. das Ausparken eines Autos aus der Einfahrt), ist besonders viel Hirnkapazität im bewussten System erforderlich. Diese Hirnkapazität nimmt nach einer Weile ab und verlagert sich in das Zentrum des Hirns (Basalganglien und Kleinhirn), wenn die Folge von Handlungen zu einem Automatismus geworden ist. Hierfür werden zwischen beiden Systemen neue neuronale Netzwerke für das ungewohnte Verhalten angelegt. Umso öfter man die Handlung ausführt, desto effektiver werden diese Netzwerke und umso weniger muss man sich konzentrieren. Was bleibt, ist ein begleitendes Bewusstsein.

Kleines Experiment – an dem sich die **Macht der Gewohnheit** zeigt

1. Finger ineinander verschränken.
2. Nach ein paar Sekunden wird der untere Daumen nach oben gewechselt.
3. Wie fühlt sich das an? --> Ungewohnt, verwirrend :-)
4. Das Gehirn hat soeben seinen routinierten Pfad verlassen, indem es den dominanten Daumen untergeordnet hat.
5. Bis die neue Fingerhaltung zu einem Automatismus wird, müsste man diese Übung wohl mehrfach über einen längeren Zeitraum wiederholen.

Neurologie (II) – Warum liebt unser Gehirn Gewohnheiten

- Das Gehirn sucht permanent nach Wegen sich weniger anzustrengen - Gewohnheiten erlauben unserem Geist häufiger herunterzufahren
- **<u>Vorteil:</u>**
    - Energiesparprogramm: ein effizientes Gehirn erlaubt uns nicht ständig über grundlegende Verhaltensweisen nachdenken zu müssen (z.B. das Gehen oder die Essensauswahl)
    - Gewohnheiten entlasten vom Zwang sich ständig entscheiden zu müssen; wir verzetteln uns nicht mit Nebensächlichkeiten
      → **Es bleibt mehr mentale Energie für neue Informationen und Anforderungen**
- **<u>Harken:</u>**
    - Autopilot entscheidet nicht zwischen positiver und negativer Gewohnheit; er kennt kein richtig oder falsch
    - Es erfordert sehr viel Kraft um anders als gewohnt zu reagieren

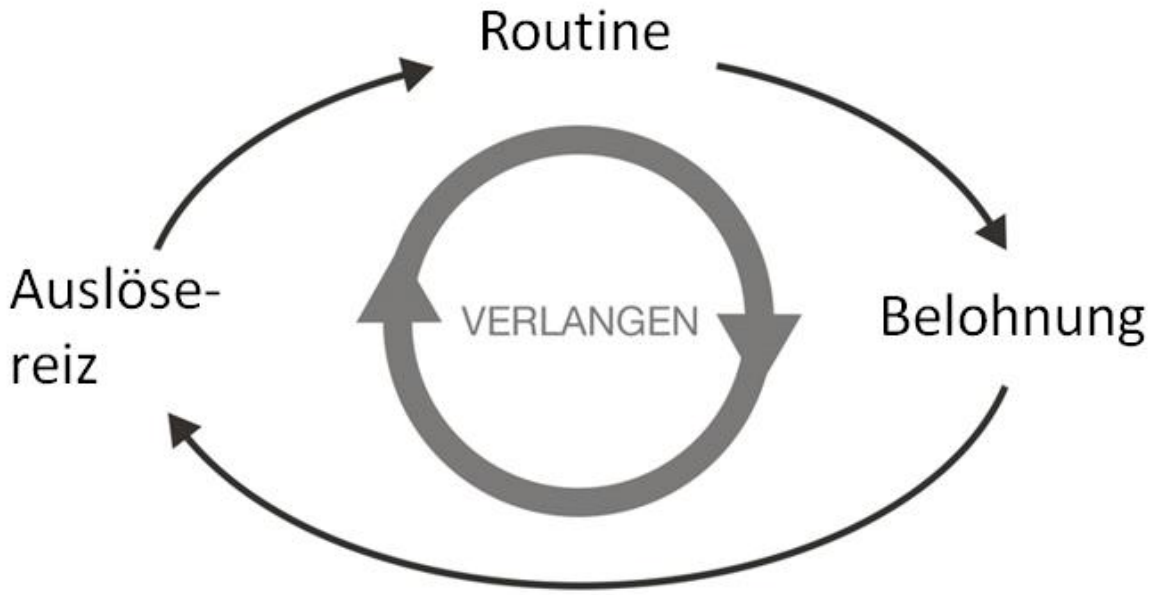
Neurologie (III) – Belohnungsstoffe

Was macht die Automatismen so resistent gegen unsere Versuche, sie zu ändern?

- Routinehandlungen benötigen weniger Stoffwechselenergie und sonstigen neuronalen Aufwand
- Das limbische System schüttet Belohnungsstoffe aus, wenn wir gewohnt handeln
- Das gute Gefühl erzeugen körpereigene Opioide, die uns dann durchströmen→ Diese Glücksbotenstoffe bekräftigen eine Handlung

Um Gewohnheiten zu ändern, ist es wichtig zu verstehen, wie sie funktionieren und wann Gewohnheiten das Kommando übernehmen. Die Basalganglien haben hierfür ein dreistufiges System entwickelt, was sich anhand der Gewohnheitsschleife erklären lässt.

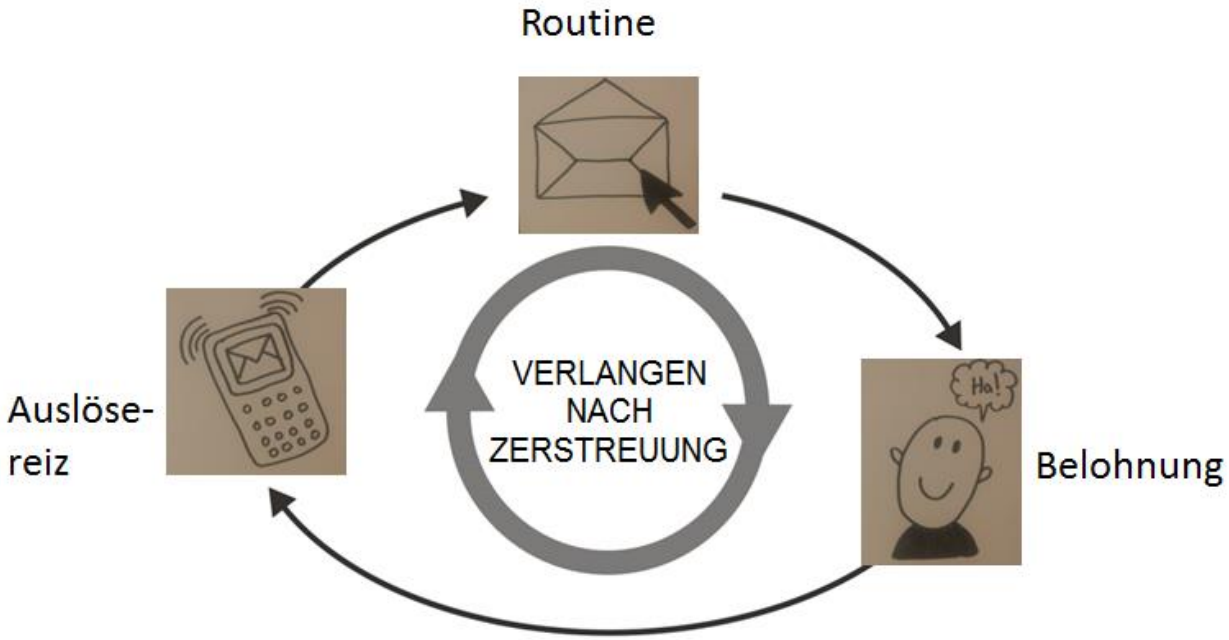
Gewohnheitsschleife



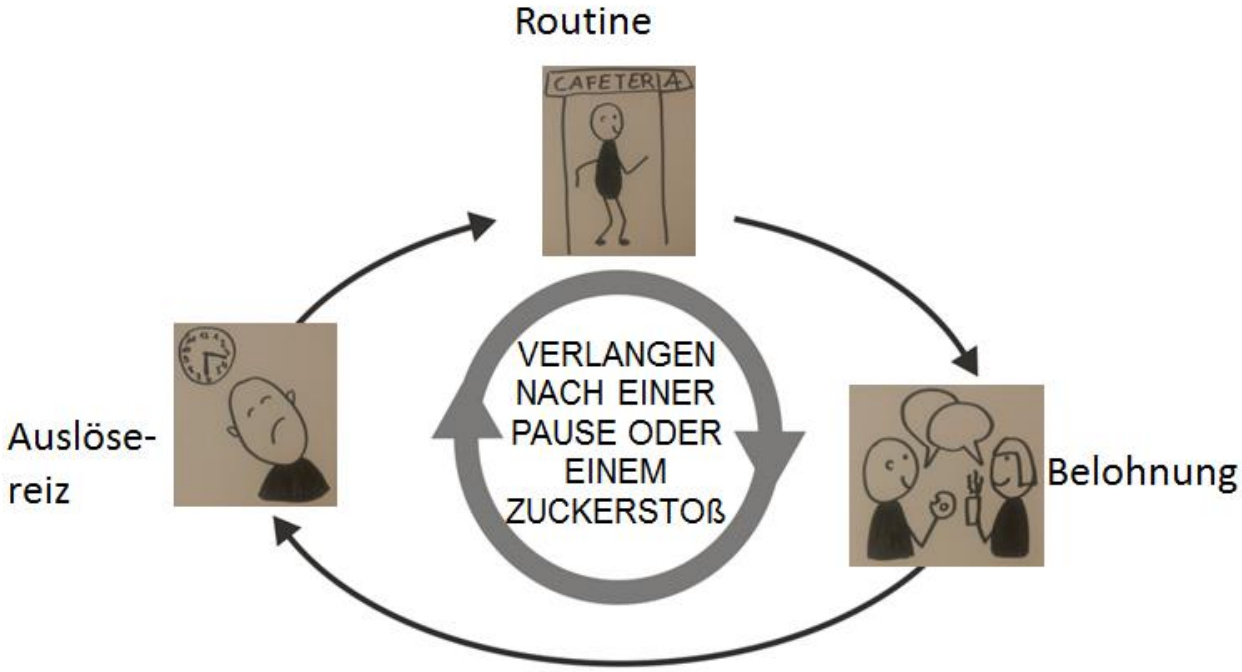
1. **Auslösereiz** (extern oder intern): fordert das Gehirn auf in den Autopilot zu schalten und sagt dem Gehirn, welche Gewohnheit es aktivieren soll
2. Nun greift die **Routine** (=das, was wir während einer Gewohnheit tun); kann körperlicher, mentaler oder emotionaler Natur sein.
3. Am Schluss folgt die **Belohnung**. Hilft dem Gehirn zu entscheiden, ob es sich lohnt, diese Schleife für die Zukunft zu merken.
4. Im Laufe der Zeit wird die Schleife – Auslösereiz, Routine, Belohnung; Auslösereiz, Routine, Belohnung – mehr und mehr automatisiert, bis irgendwann ein starkes Gefühl der **Antizipation** / des **Verlangens** entsteht. Dieses unbewusste Verlangen in unserem Gehirn treibt die Gewohnheitsschleife an und am Ende bildet sich eine Gewohnheit heraus.

Beispiele

Gewohnheitsschleife - E-Mail

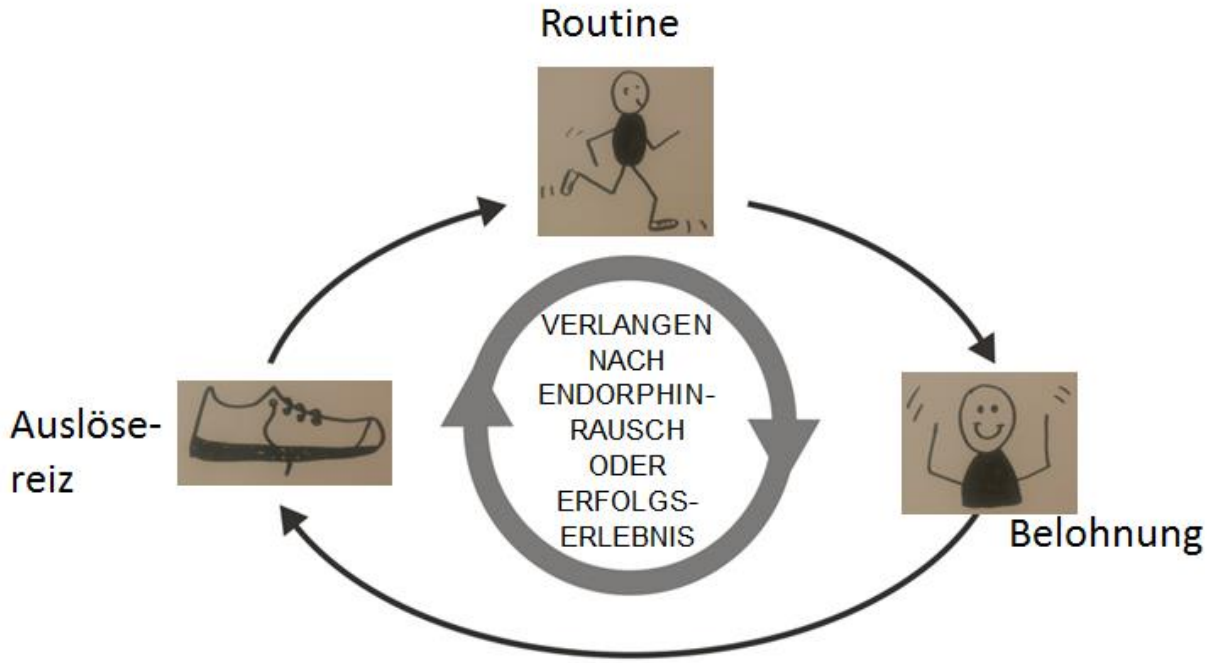


Gewohnheitsschleife – Süßes während der Arbeit



Neue Gewohnheit etablieren

- Neue Gewohnheiten entstehen dadurch, dass man einen Auslösereiz, eine Routine und eine Belohnung zusammenfügt und das Verlangen verstärkt, welches die Schleife in Bewegung versetzt und antreibt
- Z.B. wenn man anfangen will, jeden Morgen laufen zu gehen, ist es wichtig einen einfachen Auslösereiz (z.B. Laufschuhe neben das Bett legen) und eine klare Belohnung zu wählen (z.B. Snack zum Mittag oder Endorphinrausch)
- Allerdings muss der Auslösereiz nicht nur eine Routine, sondern auch ein **Verlangen der künftigen Belohnung** erzeugen! Erst wenn das Gehirn beginnt den Endorphinrausch / das Erfolgserlebnis zu antizipieren – wenn also ein Verlangen danach da ist – wird man die Joggingschuhe automatisch jeden Morgen anziehen



NLP Kontext: Ziele und Visionscoaching zur Etablierung neuer Gewohnheiten. Das neue Ziel / die neue Gewohnheit wird so attraktiv und anziehend wie möglich ausgemalt, so dass das Verlangen stark wird, um die neue neuronale Schleife in Bewegung zu setzen (z.B. PRASBUS1).

Gewohnheiten ändern

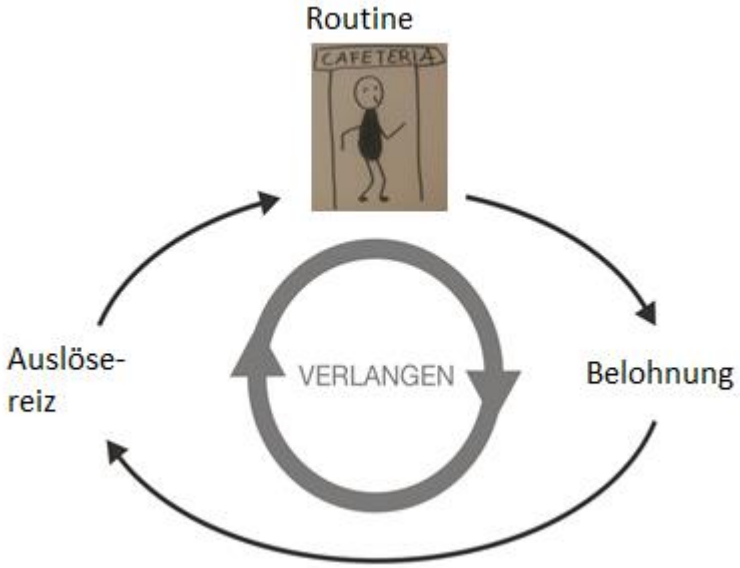
- Die Gewohnheitsschleife ist als **Leitfaden** für das Erproben neuer Verhaltensweisen anzusehen. Es gibt nicht die eine magische Formel, die garantiert bei jedem Menschen funktioniert und eine Verhaltensänderung hervorruft. Dafür sind Individuen und Gewohnheiten zu verschieden
- Wenn wir den **Auslösereiz** und die **Belohnung** beibehalten, können wir eine **neue Routine** installieren. Es ist also die Verhaltensänderung, die wir ändern wollen

Charles Duhigg schlägt in seinem Buch (Die Macht der Gewohnheit) 4 grundlegende Schritte zum Ändern von Gewohnheiten vor:

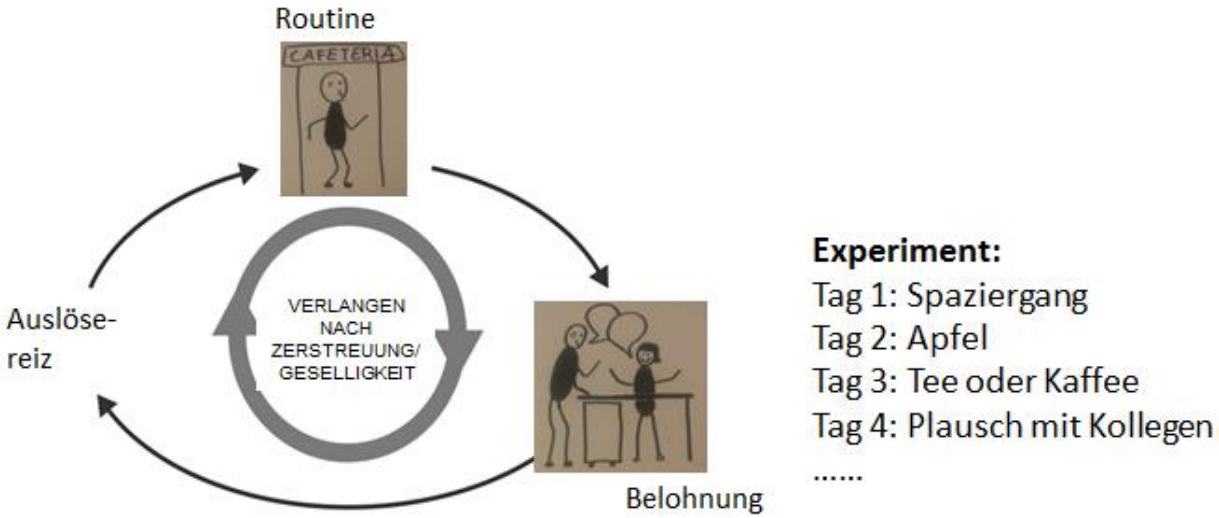
Schritt 1: Die Routine identifizieren

Beispiel:

Kein Naschen mehr während der Arbeit → Routine: Aufstehen vom Schreibtisch > Gang in die Cafeteria > Kauf eines Donuts während man mit den Kollegen einen Plausch hält.



Schritt 2: Mit Belohnung experimentieren



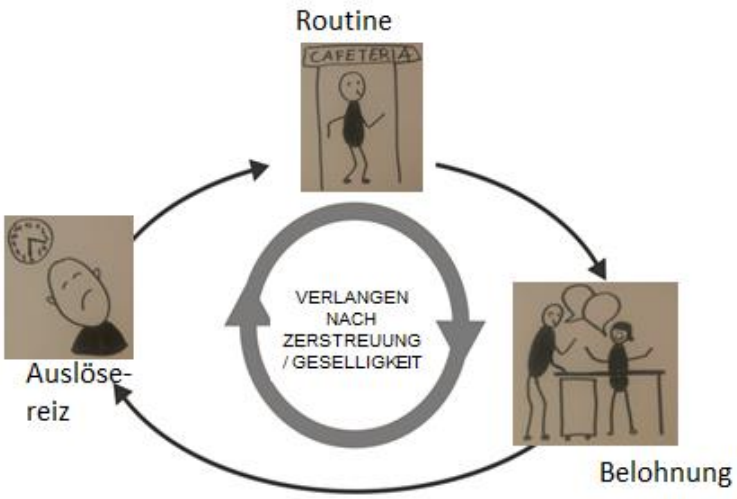
Welches Verlangen treibt die Routine an? Um dies herauszufinden, ist es nützlich mit Routinen zu experimentieren.

➔ **Die Routine sollte so geändert werden, dass sie eine andere Belohnung abwirft**

Schritt 3: Auslöser isolieren

In dem Moment, wo einem der Drang überkommt, in die Cafeteria zu gehen und einen Donut zu kaufen, sollte man an jedem Tag folgende 5 Fragen beantworten:

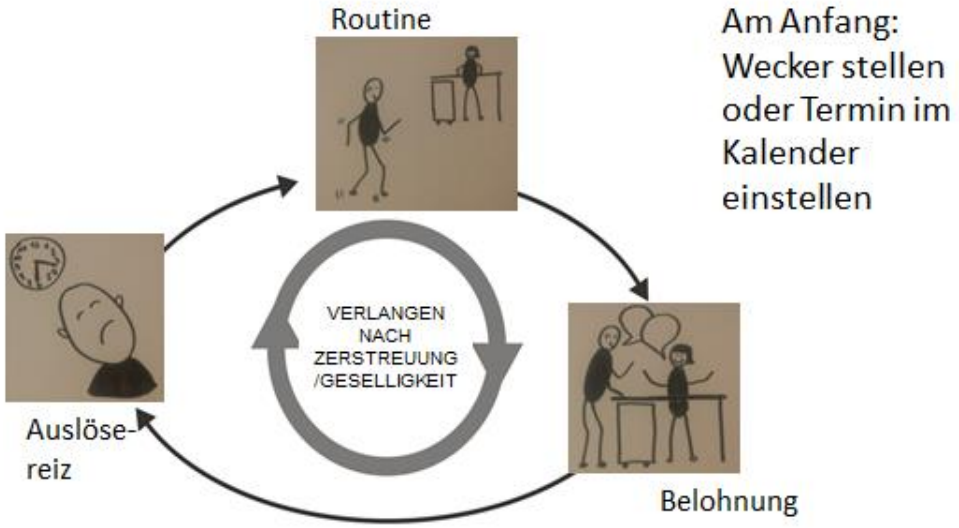
Experiment:
Tag 1:
•Wo bin ich?
•Wie viel Uhr ist es?
•Wie fühle ich mich?
•Sind andere Menschen anwesend?
•Welche Handlung ging dem Drang voraus?
Tag2:
.....



Gewöhnliche Auslöser fallen unter folgende Kategorien: Standort, Uhrzeit, emotionaler Zustand, andere Menschen, unmittelbar vorangehende Handlung

Schritt 4: Plan aufstellen

Sobald die Gewohnheitsschleife ergründet ist, lässt sich das Verhalten ändern.



NLP Kontext: Teilarbeit, z.B. Sixstep Reframing. Negatives Verhalten wird von positiver Absicht getrennt. Kreativer Teil entwickelt Alternative Belohnungen (Schritt 2: mit Belohnungen experimentieren) und Teil X wählt aus den neuen Belohnungs-Möglichkeiten aus.

Gewohnheiten – Tipps

1. Ziel realistisch und attraktiv stecken

2. Stresssituation meiden (Stresshormone fahren die Funktion des bewussten Systems herunter → Das limbische System arbeitet hingegen wie gewohnt weiter)

3. Teachable moments nutzen (=Lernbereite Situationen, in denen sich die Lebensumstände drastisch verändern, z.B. Umzug, Geburt eines Kindes, Jobwechsel)

4. Einbindung in soziale Gruppen nutzen (Beispiel: Weight Watchers)

5. Mindestens 30 Tage durchhalten

6. Umfeld ändern

Quellen

Buch „Die Macht der Gewohnheit“ v. Charles Duhigg

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/tid-28974/kultur-und-leben-medien-so-besiegen-sie-schlechte-gewohnheiten_aid_892284.html

http://www.lebenshilfe-abc.de/gewohnheiten.html

http://lexikon.stangl.eu/6140/gewohnheit/