

Abschlussarbeit
Gewohnheiten und wie man sie verändert
kann

Luisa Vogel zur Systemischen Coaching Ausbildung (2024)

Inhaltsverzeichnis

1. Definition Gewohnheiten	4
2. Wie man Gewohnheiten verändert	4
<i>2.1 Veränderungen manifestieren sich auf drei verschiedenen Ebenen:</i>	<i>4</i>
<i>2.2 Die fünf Grundsätze der Verhaltensänderung lauten wie folgt:</i>	<i>5</i>
3. Fazit	8

1. Definition Gewohnheiten

Durch häufige und stete Wiederholung selbstverständlich gewordene Handlung, Haltung, Eigenheit; etwas oft nur noch mechanisch oder unbewusst Ausgeführtes“ (*Gewohnheit* ► *Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft* | *Duden*, o. J.)

Gewohnheiten sind lang erlernte Routinen, die einen automatischen Ablauf beschreiben. Es handelt sich um wiederkehrende Verhaltensmuster oder Handlungen, die durch regelmäßige Wiederholung fest in das tägliche Leben integriert werden. Oft entwickeln sie sich unbewusst und werden durch Routinen, Auslöser oder bestimmte Kontexte geprägt. Gewohnheiten können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden, die Gesundheit und die Produktivität haben. Ihre Veränderung erfordert bewusste Anstrengungen, da sie tief in den Alltag eingebettet sind und eine gewisse Automatisierung des Verhaltens darstellen.

2. Wie man Gewohnheiten verändert

Im Internet findet man zahlreiche Ressourcen mit Anleitungen und Strategien für eine schnelle Veränderung von Gewohnheiten. Die Umsetzung dieser Tipps gestaltet sich jedoch oft als Herausforderung und erfordert eine langfristige Verinnerlichung.

Häufig wird darüber gesprochen, Gewohnheiten zu ändern und neue zu etablieren. Doch welche Ziele verfolgt jeder Einzelne, der seine Überzeugungen ändern möchte? Im Grunde geht es darum, sich selbst zu verbessern und ein besseres Gefühl zu entwickeln. Jeder hat unterschiedliche Intentionen für die gewünschte Veränderung, aber letztendlich streben alle dasselbe Ziel an: eine grundlegende Transformation.

Die Schritte, die jemand dabei durchläuft, lassen sich beispielhaft anhand des Gedankens „*Ich bin zu dick, deswegen werde ich nie einen Marathon laufen*“ verdeutlichen.

2.1 Veränderungen manifestieren sich auf drei verschiedenen Ebenen:

1. Veränderung der Resultate (äußere Schicht): Hier liegt der Fokus darauf, das Ergebnis zu verändern, z. B. durch den Wunsch, Gewicht zu verlieren.

2. Veränderung des Prozesses (mittlere Schicht): Das Bestreben besteht darin, das erlernte System oder die damit verbundene Gewohnheit zu ändern, z. B. durch das Training in einem Studio.
3. Veränderung der Identität (innere Schicht): Dies beinhaltet die Veränderung der Weltanschauung, Überzeugung oder Meinung über sich oder andere. Beispiel: Zwei Menschen wollen abnehmen, um an einem Marathon teilzunehmen und gehen abends etwas trinken. Die erste Person sagt: „Nein danke, ich versuche weniger Alkohol zu trinken.“ Die zweite Person sagt: „Nein danke, ich trinke nicht.“ Bei der zweiten Person ist das Alkoholtrinken ein Teil ihres früheren Lebens, aber nicht mehr ein Teil ihrer aktuellen Identität. *„Das Ziel besteht nicht darin, einen Marathon zu laufen, sondern Läufer zu werden und somit gesünder zu werden.“*

Wenn man sich seiner Gewohnheiten und das damit einhergehenden Verhaltens bewusst wird, eröffnen sich verschiedene Methoden zur Veränderung.

2.2 Die fünf Grundsätze der Verhaltensänderung lauten wie folgt:

1. Auslösereiz:

Es ist entscheidend, sich bewusst zu werden und die beabsichtigte Veränderung offenkundig zu machen. Eine klare Identifikation des Verhaltensproblems erleichtert die Umsetzung von Änderungen erheblich. Das simple Aussprechen und Benennen einer schlechten Angewohnheit schafft Klarheit über die Situation und fördert effektiv eine Veränderung. Zum Beispiel kann das bewusste Aussprechen von Gedanken wie "Ich möchte schon wieder Gummibärchen essen" ein erster Schritt sein. Bei der Implementierung einer neuen positiven Gewohnheit ist eine präzise Planung besonders effektiv. Der bloße Vorsatz, mehr zu lesen, scheitert oft. Hingegen ermöglicht eine konkrete Planung, wie beispielsweise das Lesen einer Seite vor dem Schlafengehen zu einer festen Zeit, eine erfolgreichere Umsetzung des neuen Verhaltens. Durch die Verknüpfung des neuen Verhaltens mit der Gewohnheitskoppelung wird das erwünschte Verhalten verstärkt. Nehmen wir an, man möchte mehr lesen und bevorzugt dies abends vor dem Schlafengehen. Durch die Verknüpfung einer alten Gewohnheit, wie das Vorbereiten des Bettes jeden Morgen, mit der neuen Gewohnheit, indem man abends ein Buch auf das Kopfkissen legt, wird das Lesen erleichtert, da das Buch bereits zum

Lesen bereit liegt. Die Wahl des besten Zeitpunkts für die Umsetzung ist entscheidend, da Präzision in diesem Zusammenhang von großer Bedeutung ist. Die Umgebung, in der wir uns befinden, ermöglicht es uns, Gewohnheiten zu etablieren, macht es jedoch auch schwieriger, unerwünschte Gewohnheiten abzulegen. Eine taktische Vorgehensweise besteht darin, Aktivitätszonen in unserer gewohnten Umgebung oder Wohnung zu schaffen. Beispielsweise kann das TV-Schauen auf das Wohnzimmer beschränkt werden, um abends besser im Bett einschlafen zu können. Das Essen könnte auf die Küche begrenzt werden, um Versuchungen im Wohnzimmer zu vermeiden. So kann man sich darauf beschränken, in der Küche ein oder zwei Gummibären zu essen, wenn der Heißhunger kommt, und die Tüte dort zu lassen. Da das Gehirn lang erlernte Gewohnheiten nicht vergisst, ist es hilfreich, den Auslösezeitpunkt zu variieren. Ein weiteres Beispiel wäre, das Handy nicht mit ins Arbeitszimmer zu nehmen, wenn man arbeiten möchte, sondern es bewusst im Wohnzimmer zu lassen. (*Gute Gewohnheiten aufbauen - Zeitplanerin*, o. J.)

2. Gewohnheiten müssen attraktiv sein:

Um Gewohnheiten erfolgreich zu gestalten, ist es entscheidend, dass sie attraktiv sind und positive Anreize bieten. Die Bildung neuer Gewohnheiten wird durch Belohnungen beschleunigt, wobei der Neurotransmitter Dopamin als Lehrsignal fungiert. Wenn eine Handlung von einer Belohnung gefolgt wird, setzt Dopamin frei und das Gehirn verknüpft die vorherige Handlung mit einer positiven Erfahrung. Auf diese Weise wird ein neues Verhalten mit positiven Emotionen verbunden, und durch die Auslösung dieser Emotion kann das neue Verhalten implementiert werden. (*Gewohnheiten aufbauen: Die 4 Gesetze der Verhaltensänderung*, o. J.)

Der Mensch handelt aus drei verschiedenen Belohnungssystemen heraus. Erstens das monetäre System, das nicht nur im beruflichen Kontext zu finden ist. Die Aussicht auf eine Gehaltserhöhung oder die Belohnung für gute schulische Leistungen eines Kindes sind Beispiele dafür. Das zweite Belohnungssystem ist das soziale, das auf Anerkennung und Lob basiert. Im beruflichen Kontext wird klar, dass Lob und Anerkennung im Team oder vom Chef die Arbeitsplatzstimmung verbessern. Das dritte Belohnungssystem ist das intrinsische, das auf der Freude am Gelingen basiert und sich um Selbstverwirklichung, selbsterfüllende Bedürfnisse, Neugier und Verbundenheit

dreht. (*Mitarbeiterbelohnungen und -anerkennungen: Ein umfassender Leitfaden | Empuls*, o. J.) Die Verbindung von Nützlichem und Angenehem, das Erstellen von Bedürfniskombinationen, ist eine effektive Methode. Nehmen wir als Beispiel das Ziel, mehr zu lesen. Anstatt zum Buch zu greifen, kann man ein Hörspiel während der Hausarbeit hören. Zudem kann man Attraktivität in eine neue Gewohnheit bringen, indem man sich einer Gruppe anschließt. Menschen neigen dazu, Handlungen nachzuahmen, weshalb es hilfreich sein kann, sich einer Sportgruppe anzuschließen, wenn man nicht alleine trainieren möchte. Besonders attraktiv werden Gewohnheiten, wenn sie mit emotionalen Reizen verbunden sind. Ein Beispiel hierfür ist der Patient, der seine Medikamente einnehmen muss, um länger zu leben und seinen Enkelkindern beim Spielen zuzusehen. (*Ziele erreichen durch Gewohnheiten*, o. J.)

3. Gewohnheiten müssen einfach sein:

Gewohnheiten müssen einfach sein, da der Mensch von Natur aus dazu neigt, Aufgaben mit geringem Aufwand und hohem Ergebnis bevorzugt. Indem wir Hindernisse und Reibungspunkte aus dem Weg räumen, wird der Einstieg in eine neue Gewohnheit erleichtert. Wenn man beispielsweise versucht, mehr Ordnung im Wohnzimmer zu schaffen, könnte man mit kleinen Schritten beginnen, wie das Zurückstellen von Büchern nach dem Fernsehschauen. Kleine, leichte Schritte führen effektiv zum Ziel, und die Zwei-Minuten-Methode erfreut sich großer Beliebtheit. Hierbei impliziert man die neue Gewohnheit für zwei Minuten und wiederholt diese Aufgabe immer wieder. Nehmen wir erneut das Beispiel des Lesens. Das Buch liegt bereits morgens auf dem Bett, und wir sind bereit zu lesen, jedoch fehlt uns die Motivation. Durch das Prinzip der Zwei-Minuten-Regel liest man nun für zwei Minuten in seinem ausgewählten Buch, schließt es dann und wiederholt dies am nächsten Tag und am folgenden Tag. Mit der Zeit verspürt man den Reiz, länger als zwei Minuten lesen zu wollen. Durch wiederholte, kurzfristige Übungen schaffen wir eine neue Gewohnheit. (*Gewohnheiten aufbauen: Die 4 Gesetze der Verhaltensänderung*, o. J.)

4. Gewohnheiten müssen ein Erfolgs-/ Glücksgefühl auslösen:

Um Gewohnheiten zu festigen und zu internalisieren, bedarf es der Auslösung eines Erfolgsgefühls im Körper. Ohne Belohnung wird keine Routine etabliert, da das Gehirn

die alleinige Funktion einer Gewohnheit darin sieht, die Belohnung zu erhalten. Beim Einüben einer neuen Gewohnheit lernt das Gehirn im Laufe der Zeit, die Belohnung vorherzusehen, was ein Verlangen nach dieser Belohnung erzeugt und die Gewohnheitsschleife antreibt. Jede Art von Belohnung, die zu einer Dopaminfreisetzung im Gehirn führt, ist dabei geeignet. Das kann auch ein positiver Gedanke oder ein Tagtraum sein. Betrachten wir das Beispiel des Rauchens: Bei jedem Drang, eine Packung Zigaretten zu kaufen, könnte man stattdessen ein Sparkonto anlegen und die 7 Euro dafür überweisen. Am Ende des Jahres kann das angesparte Geld in etwas investiert werden, das einem besonders am Herzen liegt. Dies geht gewissermaßen auch in den zweiten Punkt einher. (*Lally et al., 2010*)

5. **Schaffen Sie Alternativen:**

Ein oft unterschätzter, jedoch einfacher und leicht umzusetzender Punkt besteht darin, Alternativen zu schaffen. Alle Punkte dieser Liste interagieren miteinander, einschließlich dieses Aspekts. Um Alternativen zu identifizieren und umzusetzen, muss man sich zunächst über das Problem oder die Veränderung im Klaren sein, die man anstrebt. Möchten Sie weniger Kaffee trinken? Versuchen Sie es mit grünem Tee, der eine ähnliche Wirkung hat und gleichzeitig gesünder ist. Wenn Sie weniger rauchen möchten, nehmen Sie sich zwei Minuten, atmen Sie tief ein und aus, um den Vagusnerv zu stimulieren. Dieser beeinflusst maßgeblich unser parasymphathisches Nervensystem und somit unser Wohlbefinden. Durch das tiefe Ein- und Ausatmen versetzen Sie Ihren Körper in einen Ruhezustand, den sonst die Zigarette auslöst. (*Vagus – der Selbstheilungsnerv | A. Vogel, o. J.*)

3. Fazit

Es existieren zahlreiche Wege, die eigenen Gewohnheiten zu verändern. Manchmal ist es schwierig, sich bewusst über bestimmtes Verhalten zu werden, besonders wenn Gewohnheiten über viele Jahre hinweg festgelegt wurden und man sich ihrer kaum bewusst ist – geschweige denn, dass man sie als negativ betrachten könnte. Durch das Schaffen eines Bewusstseins über unsere Gewohnheiten und deren kontinuierliche Verfestigung können wir eine Veränderung herbeiführen. Letztendlich streben wir danach, uns zu verbessern und ein positives Gefühl zu

entwickeln. Viele Methoden habe ich persönlich an mir und in meinem Umfeld ausprobiert. Eins kann ich versichern: Die Methoden, Techniken und Tipps funktionieren und erleichtern uns den Alltag sowie die Änderung unserer Gewohnheiten. Wir sollten lediglich nicht zu viel, zu schnell erwarten und uns die Zeit geben, bis die Methoden sich etabliert haben.

Gewohnheit ► *Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft* | *Duden*. (o. J.). Abgerufen 5. Februar 2024, von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Gewohnheit>

Gewohnheiten aufbauen: Die 4 Gesetze der Verhaltensänderung. (o. J.). Abgerufen 5. Februar 2024, von <https://selbst-management.biz/gewohnheiten-aufbauen/>

Gute Gewohnheiten aufbauen - Zeitplanerin. (o. J.). Abgerufen 7. Februar 2024, von <https://zeitplanerin.de/gewohnheiten/>

Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/EJSP.674>

Mitarbeiterbelohnungen und -anerkennungen: Ein umfassender Leitfaden | *Empuls*. (o. J.). Abgerufen 5. Februar 2024, von <https://blog.empuls.io/de/employee-rewards-recognition/>

Vagus – der Selbstheilungsnerv | *A. Vogel*. (o. J.). Abgerufen 5. Februar 2024, von <https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/vagus-selbstheilungsnerv.php>

Ziele erreichen durch Gewohnheiten. (o. J.). Abgerufen 5. Februar 2024, von <https://www.nzz.ch/wissenschaft/ziele-erreichen-durch-gewohnheiten-ld.1718988>