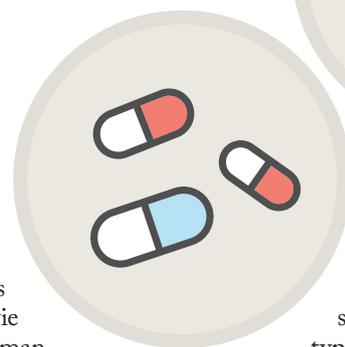




Weg mit schlechten Gewohnheiten!

JETZT PROGRAMMIER ICH MICH UM!

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und das ist auch gut so. **AUTOMATISIERTE RITUALE ERLEICHTERN DAS LEBEN**, geben Struktur und Sicherheit. Doch die Routinen können uns auch schaden. Wie man das merkt und was man tun kann? Eine Expertin gibt Antworten.



Alle Jahre wieder stehen sie pünktlich zu Jahresbeginn auf der Matte: die guten Vorsätze. Welchen störenden Gewohnheiten wollen *Sie* heuer den Garaus machen? Nicht mehr rauchen? Mehr Bewegung? Weniger essen? Und nie mehr Nägelbeißen oder Fluchen? Nettes Spiel. Nach wenigen Wochen spätestens hat man es meistens verloren. Schon greift man wieder zur Zigarette, mampft Chips vorm Fernseher und hält der „Faulenzer-Couch“ unverbrüchliche Treue. „Unser Gehirn liebt Gewohnheiten“, kennt Psychotherapeutin Andrea M. Pabst die Trümpfe der anderen Seite. Etwas so zu tun, wie es schon einmal funktioniert hat, entlastet das Oberstübchen und vermittelt ein Gefühl von Sicherheit. „Wenn wir also“, so die Coachin weiter, „ein Verhalten entwickeln, bei dem wir uns gut fühlen, versucht unser Gehirn sofort, eine Gewohnheit daraus zu machen. Ganz nach dem Motto: „Das funktioniert, das machen wir jetzt immer so.“ Und das hat ja auch seine

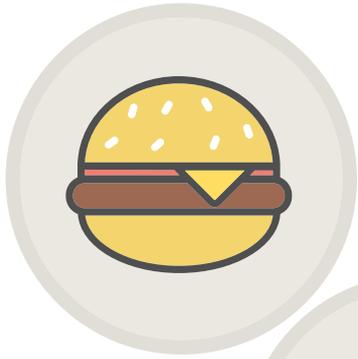
Vorteile. Wir müssen nicht jedes Mal aufs Neue nachdenken, wie man eine Tür aufsperrt, wie man Zähne putzt oder Rad fährt. Das läuft alles auf Autopilot. „Forscher haben festgestellt, dass 40 Prozent unserer täglichen Handlungen keine bewussten Entscheidungen sind, sondern Gewohnheiten“, so die Expertin. In manchen Forschungsergebnissen ist sogar von 80 Prozent die Rede.

TEACHABLE MOMENTS

KRISEN NÜTZEN. Tatsache ist, dass Gewohnheiten „über alle unsere Lebensbereiche bestimmen“, stellt Pabst klar. „Was wir täglich tun, macht uns gesund oder krank, erfüllt oder leer, einsam oder verbunden, gibt uns – oder raubt uns – Kraft, lässt uns erfolgreich werden oder immer wieder scheitern.“ Und die Routinen machen auch unsere Persönlichkeit aus. „Eine bestimmte

Art zu reden, zu gestikulieren, zu essen, ist dann typisch für diesen Menschen.“ Dass

einer mit Schmatzen, ständigem Hüfteln, Fingerknacken und ähnlichen Dingen andere schrecklich nerven kann, ist dem selber meist gar nicht bewusst. „Bad habit“ eben! Noch mühsamer kann's allerdings werden, wenn zu schlechten „Verhaltensgewohnheiten“ auch noch die Brüder und Schwestern aus der Denk- und Gefühlswelt stoßen. „Dass manche Menschen immer nur die Fehler und das Negative sehen, während andere das Positive und die Erfolge herausstreichen, ist so ein Beispiel“, erklärt die Beraterin. „Diese Gewohnheiten entstehen, weil wir immer in ein und derselben Weise denken und handeln. Und das haben wir durch Erziehung, Sozialisierung und prägende Erfahrungen gelernt.“



SÜNDEN.

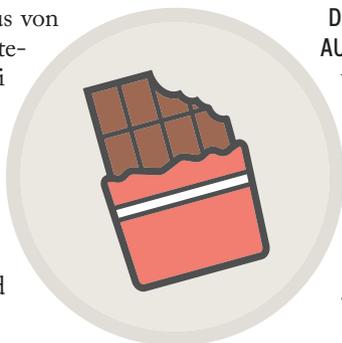
Werden Gewohnheiten schädlich, sollte man versuchen, sie auszumerzen. Fast Food, Shopping, Alkohol, Rauchen und stundenlang am Computer surfen – der Großteil dieser Tätigkeiten läuft automatisch ab. Neue Gewohnheiten können alte jedoch ersetzen.



Denkgewohnheiten zu ändern, ist entsprechend schwierig und wäre am ehesten mit fachlicher Hilfe möglich. Aber dafür muss jemand erst einmal willens sein, Sturheit, Jähzorn, Negativität, was auch immer, an den Nagel zu hängen. Außer das Leben selbst zeigt ihm die gelbe Karte: „Große Verhaltensänderungen“, so die Therapeutin, „hängen häufig mit Schicksalsschlägen, einschneidenden Erlebnissen oder schweren Krankheiten zusammen. In diesen sogenannten ‚teachable moments‘ werden Gewohnheiten zeitweise gebrochen. Dann *muss* man das eigene Verhalten neu überdenken.“

BELOHNUNGSREIZ

MAN KRIEGT WAS DAFÜR. Geht es um reine Verhaltensgewohnheiten, stehen die Chancen auf Veränderung besser. Das regelmäßige Stück Torte zur Jause, das Glaserl Wein am Abend, die Angewohnheit, alles mit dem Auto zu fahren oder automatisch alle fünf Minuten auf Facebook zu schauen, sind nicht in Stein gemeißelt. Dafür ist es hilfreich, den Mechanismus von Gewohnheiten zu verstehen: „Sie laufen in drei Schritten ab“, erklärt Pabst. „Erst ist da ein Auslösereiz, ein sogenannter Trigger, dann die gewohnte Routine, und zuletzt kommen die Belohnungen. Und



diese Belohnungen sind mächtig, weil sie Botenstoffe wie Endorphin, Dopamin und Serotonin ausschütten und wir uns gut fühlen.“ Ob es auch gut *für uns* ist, ist eine andere Frage. Zum Beispiel: Eine Freundin fragt: „Gehen wir essen?“ Sie sind eigentlich noch voll von Mittag, aber der Trigger „essen“ verspricht ein Lustgefühl. Sie gehen mit in den Fast-Food-Laden und ergötzen sich am Dreifach-Burger, obwohl Sie eigentlich abnehmen wollen. Ja, und sogar das unsägliche Nägelbeißen kommt nicht mit leeren Händen: „Die Belohnung ist in diesem Fall die Druckentlastung“, erklärt Pabst. „Nägelbeißen hängt oft mit Stressfaktoren zusammen.“ In diese Kategorie der „Entspannungsmomente“ fallen auch so Macken wie Nasebohren, Kopfkratzen, Ohrstochern ... aber genug davon!

RICHTIGER ZEITPUNKT

SELBST BEOBACHTEN! „Bad habits“ loszuwerden, braucht vor allem eines: Geduld. Und ein Konzept. Und das Zitat von Mark Twain im Hinterkopf, um realistisch zu bleiben: „Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterprügeln, Stufe für Stufe.“

Am Anfang steht laut der Coachin die Selbstbeobachtung: „Wann genau mache ich es? Zu welcher Uhrzeit würde ich es nicht tun? An welchem Ort mache ich es? Wo würde ich es nicht tun? Wie fühle ich mich, bevor ich mich so verhalte?“ Die ungeliebte Angewohnheit so zu zerpfücken, hilft, den Trigger zu finden und zu erkennen, „welche erwartete Belohnung dahintersteckt“. Merke: *Den* einen wahren Zeitpunkt für Veränderung gibt es nie. „Wenn wir uns nur auf äußere Faktoren verlassen, die uns den richtigen Zeitpunkt anzeigen, werden wir ewig drauf warten. Aber wenn der Wunsch nach Veränderung in uns so groß ist, dass er sich nicht mehr verdrängen lässt, dann ist der richtige Zeitpunkt gekommen.“

ERSATZ SUCHEN

DAS UNTERBEWUSSTSEIN AUSTRICKSEN. Nicht immer vollbringt großer Leidensdruck jedoch allein das Wunder. Menschen rauchen, trinken, essen und faulenzen weiter, obwohl es sie schon krank gemacht hat. Sie kaufen

5 routinierte Facts, die Sie wissen sollten!

AUCH (UN)GLÜCKLICHSEIN IST EINGELERNT

Automatisch. Im Gehirn gibt es ein Areal, die Basalganglien, in dem Gewohnheiten abgespeichert werden. Das ermöglicht, bei routinemäßigen Handlungen nicht bewusst überlegen zu müssen. Trigger setzen sie in Gang. Nachteil: Dem bewussten Willen ist der Bereich schwer zugänglich.

Eingelernt. Glücklichein ist wie Unglücklichein eine Gewohnheitssache. Hat unser Gehirn einmal gelernt, immer zuerst das Negative und die Nachteile einer Sache zu sehen, wird es unseren Blick immer erst auf die negative Seite lenken.

Tatkräftig. Es gibt die Möchtegern-Typen, die gerne viele Dinge tun würden, viel darüber reden, sie aber nicht in die Tat umsetzen. Und es gibt die Macher. Der Unterschied ist Selbstdisziplin. Werden Sie ein Macher!

Mit der Zeit. Bei Essgewohnheiten gehen Wissenschaftler davon aus, dass es mindestens drei Jahre dauert, bis das neue Verhalten stabil ist. Haben Sie Geduld, und bleiben Sie dran!

Flexibilität. Achtsamkeit, Spontaneität und Neugierde sind die Gegenspieler der Gewohnheit. Es ist wichtig, eine gesunde Balance zu finden.

aus Gewohnheit Zeug, das sie nicht brauchen, obwohl das Konto schon aufheult. Sie liegen jeden Abend vorm Fernseher, obwohl es sie schon anödet, und surfen „einfach so“ im Netz. Die Crux dabei: Das Unterbewusstsein lässt sich nicht so ohne Weiteres eine lieb gewonnene Gewohnheit wegnehmen. Es unterscheidet nicht zwischen guter und schlechter Angewohnheit, sondern ist bestrebt, Freude zu erlangen. Nehmen wir die Freuden des Rauchens: Es entspannt, bremst Heißhunger und schenkt Zugehörigkeit – wenn etwa alle Raucher als eingeschworene Gemeinschaft vorm Lokal paffen. >>

» Will ich also damit aufhören, brauche ich einen Gefühlsersatz. Eine neue Liebe könnte das sein, ein spannendes berufliches Projekt, Chorsingen, eine anregende Spielrunde mit neuen Freunden oder ein Fitnessprogramm, dem ich mich engagiert stelle. Finde ich nichts Gleichwertiges für den Rauchgenuss, fahndet das Unterbewusstsein selbst nach neuen Freuden und findet mit einiger Wahrscheinlichkeit das Essen. Man wäre dann nicht der Erste, der nach Absage an die Glimmstängel zugenommen hätte.

UNTER DRUCK GEHT NIX

KRAFT EINTEILEN. Ja, und Feind Stress darf auch hier nicht fehlen. „In Studien hat man herausgefunden, dass Stresshormone unser Gehirn auf Gewohnheiten trimmen und der Antrieb für neues Handeln unterdrückt wird“, bestätigt die Expertin. Stehen wir unter Druck, ist es schwer möglich, etwas zu ändern. Da braucht man seine ganze Kraft, um die belastende Situation zu meistern. „Unter Stress beantworten wir automatisch E-Mails, obwohl wir längst heimgehen wollten“, gibt Pabst ein Beispiel.

Mit je mehr Dingen wir gedanklich beschäftigt sind, desto sturer schaltet das Gehirn auf Autopilot. Wem ist es nicht schon mal passiert, dass er am Heimweg von der Arbeit unbedingt noch in ein bestimmtes Geschäft gehen wollte. Und dann steht er plötzlich vor der Haustür, ohne zum Shop abgebogen zu sein. Weil er ganz automatisch den gewohnten Weg genommen hat.

Mit dem Alter nehmen die Routinen bekanntlich noch zu. Man hatte ja auch schon mehr Gelegenheit für Wiederholungen. Was auch gute Seiten hat. „Denn Gewohnheiten vermitteln ein Gefühl von Stabilität, Struktur und Sicherheit. Und wenn das Denken und Sehen später schon schwer fällt, helfen

routinierte Handgriffe im Alltag. Für Kinder erfüllt übrigens das Märchen diesen Zweck. Der immer gleiche Wortlaut der Geschichte führt zur Entspannung“. Aber nochmal zum Alter: Experten wissen, dass der Mensch auch noch in höherem Alter fähig ist, seinem Leben eine neue Richtung zu geben.

DIGITALE ROUTINEN

MENSCHLICH BLEIBEN. Die Frage ist: Wann sind Gewohnheiten gut oder schlecht? „Wenn sie mit unseren Zielen übereinstimmen“, erläutert Pabst, „sind sie nützlich und wichtig. Tun sie das nicht, stören sie, rauben uns Energie und Zeit und schädigen manchmal auch unsere Gesundheit. Gewohnheiten werden dann für uns schlecht, wenn sie uns im Alltag behindern oder uns in manchen Gedanken blockieren.“ So ein zweischneidiges Schwert ist auch das allgegenwärtige Internet. „Es sorgt dafür, dass wir uns nie mehr langweilen müssen, weder im Beruf noch in der Freizeit, solange wir Empfang haben. Es werden uns auch viele Aufgaben abgenommen, das spart Zeit. Wir müssen



PROFI. Andrea M. Pabst arbeitet in Wien und Baden als Psychotherapeutin & Coach (psyonline.at). Die Schwerpunkte ihrer Beratung sind Beziehungs- und Familienkonflikte, berufliche Krisen und Hilfe bei Lebensveränderungen.

keine Bankwege mehr erledigen, können Lebensmittel und Theaterkarten online bestellen und kommunizieren per E-Mail, ohne jemanden treffen zu müssen. Die Menschen gewöhnen sich sehr schnell an Dinge, die ihnen das Leben in irgendeiner Form leichter machen. Auf der anderen Seite kann ein übermäßiger Konsum von elektronischen Medien eine Gefahr sein. Vor allem für Jugendliche. Dann nämlich, wenn damit eine Vermeidung von Frustration durch Flucht aus der Realität verbunden ist. Eltern und Lehrern fehlen dann meist die Fachkompetenz und die Zeit, um sich damit zu beschäftigen. Wer fragt wirklich, wie's den Kindern geht? Die digitalen Gewohnheiten zu durchbrechen, sieht die Expertin auch als eine der wichtigsten Aufgaben heutzutage. „Denn sie lassen unsere zwischenmenschlichen Fähigkeiten leicht verkümmern.“ Es fehlen zunehmend der herzliche Handschlag, die positive Energie eines freundlichen Lächelns oder die ernstgemeinte, persönliche Frage des Gegenübers. „All das sind Dinge, die entscheidend sind dafür, wie zufrieden wir sind und welchen Erfolg wir im Business haben.“

GEDULD HABEN

AUFWAND VARIIERT. Wie lange es dauern kann, eine Gewohnheit zu ändern, dafür gibt es keine magische Formel. Zwischen drei Wochen und zwei Monaten im Schnitt, manchmal auch viel länger. Die Kommunikation mit dem Partner zu ändern, ist etwas anderes, als den Anschnall-Unwillen im Auto loszuwerden oder mit dem Naschen aufzuhören. „Immer aber braucht es für eine Änderung die Schärfung der eigenen Wahrnehmung“, so Pabst, „neu eingeübte Rituale (siehe Kasten), eventuell professionelle Unterstützung und immer Disziplin.“ Was hingegen wenig bringt, ist die Einstellung: „So bin ich halt!“

MIRIAM BERGER ■

Tipps, um Habits zu brechen!

Langsam. Versuchen Sie nicht mehr als eine Gewohnheit auf einmal zu ändern. Und die in kleinen Schritten.

Analyse. Beobachten Sie die störende Angewohnheit. Was mache ich? Wo? Wie? Und vor allem auch: mit wem? Manchmal ist es auch wichtig, die Umgebung gleich mit zu verändern. Sie werden z. B. nur schwer auf Süßes verzichten können, wenn Ihre ganze Clique ständig nascht.

Einprägen. Gewohnheiten eliminiert man am besten, indem man sich neue aneignet. Vergessen Sie aber nicht: Sie brauchen einen Trigger fürs Gehirn (die Laufschuhe etwa gleich vors Bett stellen) und eine Belohnung (ein gutes Frühstück nach dem Morgensport). Nur so kann man Verlangen nach der neuen Gewohnheit erzeugen. Und dann: wiederholen und wiederholen.

Gewöhnung. Jede Versuchung, der man widerstehen konnte, gibt wieder Mut. Wenn Sie dranbleiben, wird die neue Gewohnheit irgendwann zum Selbstläufer. An weniger komplexe Tätigkeiten, wie nach dem Essen seinen Teller raustragen oder Dinge nach Gebrauch wieder zurückzulegen, gewöhnt man sich schneller.

