

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Werden Sie die beste Version Ihrer selbst!

In nur 14 Tagen schlechte Gewohnheiten dauerhaft loswerden und Ihre Ziele erreichen. Inklusive Checkliste für die Selbstdisziplin!

Von Anastasia Schwarz

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen: info@sinaveria.de
Copyright © 2022 sinaveria GbR
Dritte Auflage 2022

sinaveria GbR | Fechtenkamp 11 | D-59494 Soest

Weitere Informationen zum Verlag
finden Sie unter: www.sinaveria-verlag.de



© sinaveria GbR
Alle Rechte vorbehalten

Text: Anastasia Schwarz
Covergestaltung: Gregor Leichsnering

Druck: Gedruckt in Deutschland
ISBN: 978-3-98601-078-2

Inhalt

Einleitung.....	4
Wie genau entstehen Gewohnheiten.....	7
Wie wirken sich Gewohnheiten auf Leben und Erfolg aus?	12
Die eigenen Gewohnheiten erkennen	18
Das richtige Mindset.....	23
Gewohnheiten erfolgreicher Menschen, die Sie sich abgucken können	27
Negative Gewohnheiten loswerden und positive erlernen	34
Die häufigsten Fehler beim An- und Abgewöhnen	36
Wie Sie positive Gewohnheiten in die Routine einbringen	44
Mit Misserfolgen umgehen lernen.....	55
Wie sich der Alltag perfekt organisieren lässt.....	62
Die Arbeit besser organisieren.....	69
Rituale für den Morgen und den Abend	74
Abendrituale.....	78
Weitere Gewohnheiten, die zu mehr Zufriedenheit und Erfolg führen.....	82
Checkliste: Gewohnheiten aufbauen	88
Zu guter Letzt.....	91

) I (

EINLEITUNG



Einleitung

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“. Hinter diesem Sprichwort steckt mehr Wahrheit, als sich viele von uns bewusst sind. Denken wir über Gewohnheiten nach, kommen uns oftmals zuerst die in den Sinn, mit denen wir nicht zufrieden sind, die wir gerne ablegen möchten. Doch wer von uns ist nicht schon einmal daran gescheitert, das Schlechte durch etwas Gutes zu ersetzen?

Trotz bester Absichten fühlt sich das Neue unvertraut und manchmal gar lästig an. Schon nach kurzer Zeit würde man am liebsten einfach wieder in das alte Verhalten zurückfallen, und tut es meistens auch. Warum fällt es uns nur so schwer, bessere Gewohnheiten an den Tag zu legen?

Darüber hinaus ist uns oft gar nicht klar, welche Tragweite unsere Angewohnheiten im täglichen Leben und in der Zukunft haben können. Genauso wenig erkennen wir all die enormen Verbesserungen, die schon einfache, neue Verhaltensmuster im täglichen Leben erbringen können. Hiermit wollen wir uns nun

ausführlich beschäftigen.

Um Gewohnheiten zu ändern, muss man zunächst verstehen, wie diese überhaupt funktionieren und zustande kommen. Selbst mit diesem Wissen braucht es dann einige Tricks, Tipps und Übungen, um wirklich am Ball zu bleiben und ein neues Verhalten fest in die Routine zu integrieren.

Außerdem wollen wir uns die Gewohnheiten erfolgreicher Menschen zur Inspiration ansehen und letztendlich vor allem für Sie persönlich herausfinden, in welchen Teilen Ihres Alltagslebens Veränderungsbedarf besteht und wie Sie Ihre Ziele damit endlich erreichen können. Oder sogar ganz die Motivation und Energie für neue zu entdecken!

) II (

**WIE GENAU ENTSTEHEN
GEWOHNHEITEN**



Wie genau entstehen Gewohnheiten?

„Die Macht der Gewohnheit“ ist ein Begriff, der oft und gerne angewandt wird. Dadurch klingt es so, als lägen Gewohnheiten außerhalb unserer Kontrolle und als ob wir ihnen geradezu ausgeliefert wären. Tatsächlich kommt es Ihnen sicherlich öfters auch so vor, wenn Sie sich entschlossen haben, etwas anders zu machen und in der entsprechenden Situation dann gleich wieder unbewusst zu dem alten Verhaltensmuster zurückkehren.

Was als Idee noch so logisch und einfach erscheint, wird in der Praxis plötzlich anstrengend. Fast so, als wollte unser Gehirn uns einreden, dass das neue Vorhaben doch kein so guter Plan ist, obgleich wir uns der Vorteile dessen vollkommen bewusst sind.

Tatsächlich ist es unserem Kopf egal, ob die Angewohnheit schlecht oder gut ist, denn in dem Moment, in dem sie ausgeführt wird, verleiht es uns ein gutes Gefühl. Sehen wir uns das ein wenig näher an:

Gewohnheiten setzen sich aus drei Elementen zusammen: Auslöser, Routine und Belohnung.

Der **Auslöser**: Zum Beispiel das Naschen beim Fernsehen. Man möchte sich von Unterhaltung berieseln lassen und das macht noch mehr Spaß, wenn man dabei etwas knabbert und nascht. Oder ein Bier nach Feierabend. Man ist ausgelaugt und will sich etwas Wohltuendes gönnen, da der Stress nun hinter einem liegt. Die Zigarettenpause auf der Arbeit, nachdem man eine Aufgabe abgeschlossen hat. So wird eine Serie oder ein Film zum Auslöser für den Griff zum Naschzeug, das Ende des Arbeitstages sorgt für den Gang zum Kühlschrank, um ein Bier zu holen und das Gefühl etwas geleistet zu haben, wird mit einer Zigarette verknüpft.

Für unser Gehirn entsteht dadurch die Idee, dass es sich bei diesen Aktionen um **Belohnungen** handelt und uns ein angenehmes Gefühl verschafft, die mit dem Auslöser verknüpft sind. Dank des belohnenden Gefühls erfolgt das Ritual immer häufiger und wird schließlich zur **festen Routine**, selbst wenn das nie so geplant war.

Zwischen dem Auslöser und der Routine bildet sich eine direkte Verbindung und je tiefer diese im Alltag verankert ist, desto stärker wird die besagte Macht der Gewohnheit. Das ist der Grund, wieso es so leicht ist, „schlechte“ Gewohnheiten aufzubauen.

Obgleich wir uns darüber im Klaren sind, dass wir uns nichts Gutes mit Zigaretten, Fastfood, Faulenzen etc. tun, lässt uns unser Gehirn doch glauben, dass dem so wäre. Darum haben viele Menschen meistens Probleme damit, aus der Routine herauszukommen: es fühlt sich zu Beginn so an, als würde etwas fehlen, was unseren Körper sonst für gewöhnlich zufriedenstellt. Lässt man jedoch die Sache einfach sein oder macht sie anders, signalisiert unser Kopf, dass etwas nicht in Ordnung ist und dass es sich nicht mehr so angenehm anfühlt.

Probieren Sie das Phänomen spontan bei Ihnen selbst aus: Vermutlich haben Sie eine Position, die Sie beim Sitzen häufig einnehmen. Gehören Sie zu jenen, die dabei am liebsten die Beine überkreuzen, dann lösen Sie sich jetzt aus dieser Position und stellen Sie die Beine gerade. An dieser Haltung ist nichts schlechter als