

DR. OLIVIA WARTHA
DR. SUSANNE KOBEL

111 Healthy HABITS

Wie du mit kleinen
Gewohnheiten nachhaltig
dein Leben veränderst

Für mehr
Energie,
Gesundheit und
Zufriedenheit

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

DR. OLIVIA WARTHA
DR. SUSANNE KOBEL

111 Healthy HABITS

humboldt

INHALT

Herzlich willkommen! So nutzt du dieses Buch 8

Healthy Habits aus sechs Lebensbereichen 8

Zwei Möglichkeiten, Healthy Habits zu nutzen 10

Glücklich und gesund mit Healthy Habits 11

So entfalten Healthy Habits ihre Wirkung 12

Für Healthy Habits ist es nie zu spät 13

Gewohnheiten bestimmen unseren Alltag 14

Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung 19

Kleiner Aufwand mit großer Wirkung 19

Willenskraft ist der Schlüssel 20

So nutzt du Healthy Habits, um dein Leben zu verändern 22

Healthy Habits erleichtern Verhaltensänderungen 22

So findest du Healthy Habits, die zu dir passen 23

Kleiner Zwischenstopp: Welcher Gewohnheitstyp bist du? 29

111 Ideen für mehr Glück und Gesundheit 32

Balsam für die Seele: Ideen für mehr Lebensfreude und

Zufriedenheit 34

1. Genieße Tagträume und sei kreativ 36

2. Tue Gutes mit einer guten Tat am Tag 37

3. Höre in dich hinein, wie es dir geht 38

4. Denke drei positive Gedanken am Stück 39

5. „Ich will“ statt „Ich muss“ 40

6. Lächle dich morgens im Spiegel an 41

7. Sei ehrlich und vermeide Notlügen 42

8. Tanke täglich etwas Sonne 43

9. Erfreue dich an deinen Pflanzen 44

10. Denke an etwas, wofür du dankbar bist 45

11. Singe dich glücklich 46

12. Entspanne bei Kerzenlicht	47
13. Nutze die Energie einer kalten Dusche	48
14. Schau aus dem Fenster und kriege den Kopf frei	49
15. Spende regelmäßig Zeit, Hilfe oder Geld	50
16. Sei zufrieden und vergleiche dich seltener	51
17. Erweitere deine Komfortzone	52
18. Nimm dir öfter Zeit fürs Nichtstun	53
19. Höre deine Lieblingslieder	54
20. Mache eine I-did-Liste, die dir zeigt, was du leistest	55
21. Atme jeden Tag frische Luft	56
22. Mache dir selbst ein Kompliment	57
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, was dir wirklich guttut	58
Fit im Alltag: Ideen für Bewegung und Aktivität	60
23. Dehne dich nach dem Aufstehen	61
24. Bleibe aktiv und nimm die Treppe	62
25. Stelle dich auf die Zehenspitzen und stärke deine Füße	63
26. Trainiere kurz und intensiv	64
27. Stehe auf einem Bein und bleibe stabil	65
28. Stärke deinen Beckenboden	66
29. Balanciere auf einer Linie und trainiere dein Gleichgewicht	67
30. Gehe in die Knie, wenn du dich bückst	68
31. Steige eine Station früher aus und bewege dich mehr	69
32. Tanze dich fit und glücklich	70
33. Zähle deine Schritte und bewege dich viel	71
34. Achte auf eine gute Körperhaltung	72
35. Stärke deine Muskeln, um fit zu bleiben	73
36. Stehe schnell vom Stuhl auf und lebe länger	74
37. Springe Seil als hüpfendes Ganzkörpertraining	75
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, welche Bewegung dir guttut	76

Mehr Energie durch gutes Essen: Ideen für gesunde Ernährung	78
38. Nutze die Frühstückspower	80
39. Trinke, bevor du durstig bist	81
40. Für mehr Kraft, iss täglich grünes Gemüse	82
41. Gönn dir eine warme Mahlzeit am Tag	83
42. Nutze die Kraft des Vollkorns	84
43. Gärtne dich froh und gesund	85
44. Gönn deinem Magen Entspannungspausen	86
45. Iss täglich eine Handvoll Nüsse	87
46. Kaue jeden Bissen 15- bis 30-mal, um deinen Magen zu entlasten	88
47. Iss heimisches Superfood und greife zum Apfel	89
48. Schütze deinen Darm mit einem Löffel Weizenkleie	90
49. Iss nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag	91
50. Koche gesünder und verwende Pflanzenöl statt Fett	92
51. Trinke täglich ein Glas Wasser mehr	93
52. Wenn überhaupt, dann snacke Gesundes	94
53. Erlebe Unbekanntes und probiere ein neues Rezept	95
54. Meide süße Getränke	96
55. Iss entspannt und setze dich dafür hin	97
56. Trinke so wenig Alkohol wie möglich	98
57. Iss nicht zu spät, denn dein Magen braucht auch Feierabend	99
58. Überliste deine Zuckerlust und verstecke deine Süßigkeiten	100
59. Genieße dein Essen ohne Bildschirm	101
60. Reduziere deinen Fleischkonsum	102
61. Iss gesund und koche so oft wie möglich selbst	103
62. Lies die Zutatenliste, bevor etwas im Einkaufskorb landet	104
63. Kaufe nur, was auf deiner Einkaufsliste steht	105
64. Iss nicht, wenn du gestresst bist	106
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du dich zu einer gesunden Ernährung motivierst	107

Innere Ruhe am Tag und in der Nacht:

Ideen für mehr Entspannung und guten Schlaf 109

- 65. Starte deinen Tag direkt ohne Schlummerfunktion 111
- 66. Beobachte Wolken und leere deinen Kopf 112
- 67. Nimm dir Zeit, bevor du antwortest 113
- 68. Meditiere regelmäßig 114
- 69. Verbringe häufig Zeit in der Natur 115
- 70. Nutze die Kraft der Düfte 116
- 71. Genieße Momente der Stille 117
- 72. Atme dich gesund, aber durch die Nase 118
- 73. Gönn dir häufig Wellness zu Hause 119
- 74. Lebe deine Kreativität aus 120
- 75. Entspanne bei einem warmen Bad 121
- 76. Setze bewusst alle Sinne ein 122
- 77. Tauche ein und lies täglich ein Kapitel 123
- 78. Tue dir Gutes und massiere dich 124
- 79. Nutze dein Bett nur zum Schlafen 125
- 80. Lasse dir vorlesen und höre ein Hörbuch 126
- 81. Gehe 15 Minuten früher ins Bett 127
- 82. Nutze deinen Atem zum Einschlafen 128
- 83. Schlafe ohne Handy besser ein 129
- 84. Reflektiere den Tag und führe ein Tagebuch 130
- 85. Gehe nicht wütend ins Bett 131

Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du dich am besten

entspannst 132

Struktur im Chaos schaffen: Ideen für mehr Ordnung und Planung 133

- 86. Stehe fünf Minuten früher als sonst auf 135
- 87. Mache jeden Morgen dein Bett 136
- 88. Gewöhne dir feste handyfreie Zeiten an 137
- 89. Strukturiere dich mit To-do-Listen 138
- 90. Schau täglich in deinen Kalender, um den Überblick zu behalten 139

91. Halte die 30-Sekunden-Aufräumregel ein	140
92. Traue dich einmal mehr als sonst, Nein zu sagen	141
93. Finde Zeit für dich und plane Me-Time fest ein	142
94. Plane kleine Verschnaufpausen ein	143
95. Befreie dich von Ballast und miste regelmäßig aus	144
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie deine innere Uhr tickt ...	145
Familie, Freund*innen und Beruf vereinen:	
Ideen für eine ausgewogene Work-Life-Balance	146
96. Räume deinen Arbeitsplatz auf und schaffe Ordnung	148
97. Steigere deine Konzentration und lüfte jede Stunde	149
98. Sprich ein Lob aus, wenn dir etwas gefällt	150
99. Sitze 40, stehe 15, gehe 5 Minuten	151
100. Mache wirklich Feierabend	152
101. Nimm dir Zeit für eine Mittagspause	153
102. Verbringe deine Zeit mit Menschen, die dir guttun	154
103. Stelle unnötige Push-Nachrichten ab	155
104. Gönn dir regelmäßig eine Bildschirmpause	156
105. Erledige nur eine Sache auf einmal	157
106. Erkenne, wann du Pausen brauchst	158
107. Iss in Gesellschaft	159
108. Schaue zurück und reflektiere deinen Tag	160
109. Umarme jemanden, der dir wichtig ist	161
110. Triff dich regelmäßig mit Freund*innen	162
111. Nimm dir Zeit für Zweisamkeit	163
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du am besten Stress	
abbaust	164

So werden Healthy Habits Teil deines Alltags	166
Neue Gewohnheiten etablieren sich unterschiedlich schnell	166
21 Tage bis zur neuen Gewohnheit?	166
Nur biegsame Healthy Habits werden zu Gewohnheiten	167
Mache jedes Healthy Habit zu deinem eigenen	169
Lasse es langsam angehen	169
Finde einen Platz für dein neues Healthy Habit	171
Beseitige Hindernisse	173
Belohne dich	175
Motiviere dich	177
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du dich am besten motivierst	179
So bleibst du dran	180
Neue Gewohnheiten – Was passiert im Gehirn?	180
Erlaube dir Fehlritte	183
Belohne dich für Meilensteine	184
Die drei „Wenn-Danns“	185
Nutze kleine Hilfestellungen	189
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du Veränderungen schaffst	190
Erschaffe dir feste Routinen im Alltag	192
Zeitgleiche Healthy Habits	192
Routinen als Healthy Habits für Fortgeschrittene	193
Ideen für Routinen	194
Kleiner Zwischenstopp: Finde heraus, wie du neue Gewohnheiten begrüßt	202
Ein kleines Nachwort: Werde glücklich und gesund!	204
Studien zum Weiterlesen	205

HERZLICH WILLKOMMEN! SO NUTZT DU DIESES BUCH

In diesem Buch findest du 111 Ideen für Healthy Habits, die dir mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit schenken können.

Diese Sammlung von Healthy-Habit-Ideen ist so aufgebaut, dass du zunächst spannendes Hintergrundwissen zu jedem Healthy Habit erhältst. In einem Kasten sowie durch die Symbole kannst du auf einen Blick sehen, welchen Nutzen das Healthy Habit für dich hat bzw. welchen Vorteil es dir bringt. Darunter findest du Hinweise, Tipps und Tricks, wie du das Healthy Habit am besten in deinem Alltag umsetzt und wie du es am einfachsten in dein Leben integrierst, um es zu einer festen Gewohnheit werden zu lassen.

WARUM? WIE? WANN?

Zu jeder Healthy-Habit-Idee erhältst du auf einer Seite kompakt Antworten auf die Fragen: Warum? Wie? und Wann?

Healthy Habits aus sechs Lebensbereichen

Zu Beginn erfährst du, was Healthy Habits genau sind und welche große, positive Wirkung die kleinen, gesunden Gewohnheiten auf dich und dein Leben haben können. Zusätzlich erklären wir dir, was der Unterschied zwischen einem sich noch aufbauenden Healthy Habit und einer festen Gewohnheit ist und wie du es mit den kleinen Healthy Habits schaffen kannst, neue, feste Gewohnheiten zu etablieren.

Dann werden dir 111 Ideen für Healthy Habits detailliert vorgestellt. Aus allen Eckpfeilern der körperlichen und psychischen Gesundheit sind Ideen dabei.

GUT ZU WISSEN

Zahlreiche Studien können zeigen, dass für ein gesundes und glückliches Leben besonders die Bereiche Lebensfreude, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Stressreduktion und soziale Kontakte zentral sind.

Deshalb werden im Folgenden 111 Ideen aus eben diesen Bereichen vorgestellt, um so möglichst einfach und effizient positive Veränderungen an der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit und an der eigenen Zufriedenheit vornehmen zu können.

Im letzten Kapitel geben wir dir konkrete Tipps an die Hand, wie du die von dir ausgewählte Idee zu deiner eigenen, festen Gewohnheit machen kannst, wie du dein Healthy Habit so veränderst und anpasst, dass es zu dir passt, und wie du es in deinen ganz individuellen Alltag integrieren kannst. Danach zeigen wir dir Möglichkeiten auf, wie du aus deinem Healthy Habit eine feste Gewohnheit entwickeln und eventuell unliebsame, alte Gewohnheiten damit ersetzen kannst. Für Fortgeschrittene folgen anschließend Ideen für umfangreichere Routinen, um bestimmte Ziele zu erreichen und z.B. eine Entspannungs- oder Zubettgehroutine in den eigenen Alltag einzubauen.

Über das Buch verteilt begleiten „kleine Zwischenstopps“ deinen Weg. Hier erwarten dich Selbsttests, Übungen und Denkanstöße. Diese Zwischenstopps erleichtern dir alle anstehenden Schritte, von der Auswahl einer Healthy-Habit-Idee über deren Beibehaltung bis zur gelegentlichen Reflexion, und können bei Bedarf und Gefallen auch wiederholt eingesetzt werden.

Zwei Möglichkeiten, Healthy Habits zu nutzen

1. **Lasse dich inspirieren.** Blättere durch die kommenden Seiten und finde Healthy Habits, die dich ansprechen, zu dir und deinem Alltag passen und bei denen du das Gefühl hast, dir etwas Gutes zu tun, bzw. die dir helfen, ein Ziel zu erreichen.
2. **Suche dir Unterstützung für eine Veränderung bzw. ein bestimmtes Ziel.** Du hast ein ganz konkretes Ziel, das du gerne verwirklichen willst (z. B. weniger Stress, mehr Lebensfreude, gesündere Ernährung) und willst deinen Alltag dahingehend verändern, dass du dieses Ziel erreichst? Dann schaue in den jeweiligen Bereichen, die zu deinem Ziel passen, und suche dir dort ein Healthy Habit heraus, das dir gut gefällt und das du ausprobieren willst.

Wichtig: Bestimme selbst, welche Healthy Habits du gerne ausprobieren möchtest, denn nur, wenn du deinen Alltag, dein Leben verändern *willst* und nicht das Gefühl hast, es verändern zu *müssen*, wird es auch tatsächlich gelingen.

Selbstverständlich musst du nicht alle 111 Ideen regelmäßig durchführen, um einen glücklichen, gesunden Lebensstil zu führen – probiere dich einfach durch und schaue, welche zu dir passen.

GLÜCKLICH UND GESUND MIT HEALTHY HABITS

Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ein gutes Selbstwertgefühl, weniger Stress oder mehr Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist: Es gibt die unterschiedlichsten Dinge, die uns guttun und die uns glücklich und gesund machen.

Manche Dinge, die wir tun, machen uns sofort glücklich und stärken unsere (körperliche und mentale) Gesundheit, andere lassen mit ihrem Effekt etwas länger auf sich warten. Vorausgesetzt, wir suchen uns Handlungen bewusst aus, fühlen wir uns danach gut – auch wenn wir nicht sofort eine tatsächliche Verbesserung bemerken. Wir sind stolz auf uns, wenn wir morgens früher aufstehen, um noch eine Runde spazieren oder laufen zu gehen, wenn wir den Nachtschisch stehen lassen und dafür zum Obstkorb greifen, wenn wir einen festen Abend in der Woche freihalten, um etwas für uns bzw. mit Freund*innen zu machen. Einfach weil wir wissen, dass es uns guttut.

Und ein solcher gesunder Lebensstil wird belohnt: Leben und handeln wir im Einklang mit unseren eigenen Bedürfnissen und Werten und unserem Selbstbild, macht es uns langfristig glücklich.

So entfalten Healthy Habits ihre Wirkung

Healthy Habits, gesunde Gewohnheiten, können uns dabei helfen, dass wir uns möglichst häufig gut fühlen, stolz auf uns sind und mit uns und unserem Handeln zufrieden sind. Zu Beginn müssen wir diese kleinen Handlungen bewusst wählen und durchführen. Durch das wiederholte Durchführen werden früher oder später automatisierte Abläufe entstehen, mit denen wir uns und unserem Gehirn einiges an Ressourcen, die wir sonst für langes Nachdenken oder Entscheiden aufbringen müssten, sparen. Wenn wir jeden Tag aufs Neue entscheiden müssten, ob wir z. B. wirklich unser Bett machen wollen, würde uns das ziemlich viel Energie kosten.

Damit diese Handlungen bzw. Healthy Habits zu Gewohnheiten werden, die durch ständige Wiederholungen über einen längeren Zeitraum dann vollständig automatisiert ablaufen, müssen sie oft situativ ausgeführt und durch äußere Umstände ausgelöst werden. Das heißt, in bestimmten, immer gleichen Situationen führen wir automatisch eine spezifische Handlung aus. Egal, ob es der automatisierte Griff zur Schokolade oder die morgendliche Laufrunde ist. Alles, was wir in wiederkehrenden Situationen regelmäßig machen, ohne darüber nachzudenken, ist eine Gewohnheit. Und Gewohnheiten beginnen am besten mit ganz kleinen Handlungen, die es uns leichtmachen, sie wiederholt durchzuführen.

Healthy Habits sind bewusst gewählte, aber irgendwann automatisch ablaufende Gewohnheiten, die unser Leben in körperlicher und/oder psychischer Hinsicht gesünder machen. Gesunde Gewohnheiten reichen von Sport über genügend Schlaf bis hin zu regelmäßigem Spaß mit Freund*innen. Die Gewohnheiten können sehr klein sein, wie z. B. ein Glas Wasser zu trinken oder bewusst kleine Bildschirmunterbrechungen in den Arbeitsalltag einzubauen. Oder sie können etwas größer sein, wie z. B. täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Healthy Habits müssen zum jeweiligen Menschen passen und deshalb auch individuell ausgewählt werden, denn jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, Wünsche und Ziele.

WAS IST EIN HEALTHY HABIT?

Healthy Habits sind kleine, bewusst gewählte Handlungen, die unser Leben in körperlicher und/oder psychischer Hinsicht gesünder machen. Zu Beginn laufen diese Handlungen noch nicht automatisch ab, aber durch regelmäßige Durchführung können sie zu festen Gewohnheiten werden.

Für Healthy Habits ist es nie zu spät

Das Schöne an Healthy Habits ist, dass zwar gilt „je früher, desto besser“, die kleinen Veränderungen aber auch im Alter immer noch deutliche gesundheitliche Vorteile bringen können. **Es ist nie zu spät, Healthy Habits in seinen Alltag zu integrieren.** Denn Forscher*innen fanden heraus, dass das Einführen und Beibehalten dieser kleinen gesunden Gewohnheiten jederzeit dazu beitragen kann, länger zu leben.

Viele Studien konnten zeigen, dass ein gesunder Lebensstil einen großen Einfluss auf unsere Lebensdauer und Lebensqualität hat. Gerade ausreichend Bewegung, das Meiden von Alkohol, Tabak und Stress sowie eine gesunde Ernährung und guter Schlaf können das Risiko, früh zu sterben, um 20 bis 45 Prozent senken und uns damit bis zu 24 Jahre mehr Lebenszeit schenken. Aber auch positive soziale Beziehungen verlängern unser Leben um mehrere Jahre und machen es zugleich lebenswerter. In einer Studie verschaffte das regelmäßige Durchführen nur eines der oben genannten Healthy Habits im Alter von 40 Jahren viereinhalb zusätzliche Lebensjahre; bei zwei Healthy Habits waren es schon sieben weitere Jahre.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns ganz bewusst für kleine Healthy Habits, die wir in unseren Alltag integrieren wollen, entscheiden und diese dann regelmäßig umsetzen, um sie zu festen Gewohnheiten werden zu lassen.

111 IDEEN FÜR MEHR GLÜCK UND GESUNDHEIT

**Hier findest du Ideen für Healthy Habits
aus folgenden Bereichen:**

- **Balsam für die Seele:**
Ideen für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit Seite 34–59
- **Fit im Alltag:**
Ideen für Bewegung und Aktivität Seite 60–77
- **Mehr Energie durch gutes Essen:**
Ideen für gesunde Ernährung Seite 78–108
- **Innere Ruhe am Tag und in der Nacht:**
Ideen für mehr Entspannung und erholsamen Schlaf Seite 109–132
- **Struktur im Chaos schaffen:**
Ideen für mehr Ordnung und Planung Seite 133–145
- **Familie, Freund*innen und Beruf vereinen:**
Ideen für eine bessere Work-Life-Balance Seite 146–165