



Wie Du in 5 Schritten Deine Gewohnheiten änderst

Ein negatives Muster abzulegen lohnt sich immer. Allerdings geht das nicht von heute auf morgen, sondern es braucht etwas Zeit und Geduld. Aber keine Sorge, das Ergebnis ist umwerfend.

Schritt 1: Was ist Dein Ziel?

Leg Deine volle Konzentration und Deinen ganzen Fokus auf das, was Du erreichen möchtest. Egal wie groß oder klein Dein Ziel oder wie lästig Deine Gewohnheit ist.

Ganz wichtig ist es, das Ziel oder das gewünschte Endergebnis schriftlich zu formulieren. „Wer schreibt, der bleibt“. Wir wandeln diesen Satz etwas ab und sagen „Wer schreibt, legt sich fest“. Dadurch bekommt Dein Projekt eine enorme Verbindlichkeit und Du hast mit Dir selbst eine Vereinbarung geschlossen – und Vereinbarungen hält man doch normalerweise ein ;-))

Formuliere bei allem, was Du Dir als Ziel setzt immer positiv. Vermeide den großen Fehler, den sehr viele Menschen machen, wenn es darum geht, Ziele egal welcher Art zu formulieren.

Sag nicht „ich esse keine Süßigkeiten mehr“, sondern „ich ernähre mich gesund mit Obst und Gemüse und steigere dadurch mein Wohlbefinden“. Sag nicht, was nicht passieren soll, sondern fang an, zu verkünden, was geschehen soll.

Ganz wichtig: Setze Dich bei Deinem Vorhaben nicht unter zeitlichen Druck. Du wirst zwischen 4 und 8 Wochen brauchen, um eine eingefahrene Gewohnheit zu ändern. Druck erzeugt Stress und unter Stress wirst Du Deinen Plan ganz schwer durchhalten, oder sogar frustriert aufgeben. Veränderungen im Leben sollte man immer entspannt angehen.



Wie Du in 5 Schritten Deine Gewohnheiten änderst

Schritt 2: Was behindert Dich?

„Das Leben fängt genau da an, wo die Bequemlichkeit aufhört“

NEAL-DONALD WALSCH, Gespräche mit Gott, Band 3

Das ist ein schwieriger Schritt, weil man sich dabei ganz knallhart selbst auf den Prüfstand stellen muss. Mach Dir schonungslos klar, was Dich davon abhält, Gewohnheiten in Deinem Leben zu ändern. Mach dabei nicht -wie so viele- den Fehler, die Gründe nur in äußeren Umständen zu suchen. Es ist relativ leicht zu sagen, mein Umfeld ist schuld, meine Familie ist schuld, meine Eltern sind schuld, mein Chef ist schuld usw.

Oder liegt es vielleicht an einer falschen Überzeugung, die sich bei Dir über lange Zeit verfestigt hat?

Aus meiner eigenen Geschichte kann ich sagen, dass die Gründe dafür, dass man seine Gewohnheiten nicht ändert meistens bei einem selbst liegen. Vielleicht hat man tatsächlich Angst davor, in seinem Leben etwas zu ändern. Man hangelt sich an Gewohnheiten durch´s Leben, von denen man selbst weiß, dass Sie entweder nicht gut oder sogar schädlich für den Körper oder die Seele sind. Oder man hat sich einfach in seiner Komfortzone eingerichtet, in der es wohlig warm, angenehm und unanstrengend ist.

Mach Deine Analyse der Verhinderungsfaktoren daher sehr selbstkritisch und vor allem schonungslos Dir selbst gegenüber, Nur so wirst Du die 5 Schritte erfolgreich abschließen.



Wie Du in 5 Schritten Deine Gewohnheiten änderst

Schritt 3: Alte Gewohnheiten hinter sich lassen

Du hast analysiert, was Dich bisher daran hindert, Deine Gewohnheiten zu ändern und Verhaltensmuster zu verlassen. In Deinem Prozess der Veränderung geht es nun darum, diese Verhinderer im Alltag zu erkennen und jedes Mal innerlich ein Stoppschild hochzuhalten, wenn Du wieder mal versucht bist, zur Zigarette oder zu Süßigkeiten zu greifen. Das wird am Anfang ziemlich schwierig sein, weil die „alten“ Gewohnheiten sich so sehr in Dein Leben eingeschliffen haben, dass Du diese Gewohnheiten oft gedankenlos beibehältst. Außerdem verbindest Du am Anfang noch mehr Vorteile als Nachteile mit Deinen alten Gepflogenheiten: „die Zigarette nach dem Essen schmeckt einfach super“, „ich brauche jetzt Schokolade für meine Nerven“. Frag Dich in dieser Phase immer: Was ist nicht gut, wenn ich diese oder jene Angewohnheit beibehalte? Was sind die Konsequenzen, wenn ich mich nicht von dieser Angewohnheit verabschiede?

Dreh das Ganze dann um und stell Dir vor, wie Du Dich fühlen würdest, wenn Du die alte Gewohnheit abgelegt hättest und Du das neue Verhalten bereits leben würdest.

Die Frage ist immer: Bist Du bereit, bist Du willens und bist Du fähig, Dein Leben neu zu organisieren und alte Pfade zu verlassen? Bereit sind die meisten Menschen. Ich erinnere da an die guten Vorsätze zu Silvester. Fähig zur Veränderung sind wir auch alle. Wir können uns jeden Tag verändern und neu ausrichten. Bei den meisten allerdings fehlt es am eisernen Willen und am Durchhaltevermögen, kleine, aber auch große Veränderungen an Ihrem Leben durchzuführen.

„Alles was wir sind, kommt durch unsere Gedanken“

BUDDHA



Wie Du in 5 Schritten Deine Gewohnheiten änderst

Schritt 4: Verfestigen und nicht nachlassen

Merk Dir: Es sind allein Deine Gedanken und Handlungen, die Dich entweder Deinem Ziel näherbringen oder auch weiter weg. In den nächsten 4 bis 8 Wochen ist es nun entscheidend, Deine neue Gewohnheit möglichst oft und vor allem bewusst zu wiederholen. Nur so wird diese neue Gewohnheit sich in Deinem Gehirn als Routine langsam aber sicher verfestigen. Am Anfang Deines Weges wirst Du Dich noch bewusst darauf konzentrieren müssen, die neue Gewohnheit anzuwenden. Aber Du wirst merken, dass mit zunehmender Anwendung und zeitlich fortschreitend, Du die neue Gewohnheit ganz automatisch in Deinem Alltag integriert hast. Denk immer daran. Die „alte“ Angewohnheit, die Du jetzt hinter Dir lässt hat sich ja auch über einen langen Zeitraum in Deinem Leben manifestiert.

„Solange sie handeln, wie Sie es schon immer getan haben, erhalten Sie auch weiterhin, was Sie schon immer erhalten haben. Wenn Sie nicht mögen, was Sie bisher erhalten haben, dann müssen Sie Ihr bisheriges Verhalten ändern.“

ZIG ZIGLAR US-SCHRIFTSTELLER

„Wenn Sie etwas wollen, was Sie niemals gehabt haben, dann müssen Sie etwas tun, was Sie noch niemals getan haben.“

MIKE MURDOCK – US-PREDIGER



Wie Du in 5 Schritten Deine Gewohnheiten änderst

Schritt 5: Belohne Dich

Geschafft!

Du hast viel Energie und Durchhaltevermögen investiert, um Deinem Leben in kleinen, vielleicht auch in großen Dingen eine neue Richtung zu geben. Vielleicht fühlst Du Dich schon viel fitter und hast begonnen, wieder Sport zu machen, weil Du Deinen Zigarettenkonsum reduziert oder sogar ganz eingestellt hast. Möglicherweise passt Dir die Jeans von vor zwei Jahren wieder, die ganz hinten im Schrank lag, weil Du Deinen Verbrauch an Süßigkeiten drastisch reduziert hast. Oder Deine Beziehung zum Partner, zum Kollegen, zu den Eltern hat sich verbessert, weil Du Angewohnheiten wie Rechthaberei und Sturheit durch Verständnis und Zuhören ersetzt hast.

Alles wirklich lohnenswerte Ziele und für deren Erreichen solltest Du Dich auch mal belohnen. Gönn Dir einmal im Monat eine Belohnung etwa in Form eines Wellnesstages (es gibt wundervolle Wellnesstempel), oder kauf Dir ein neues Outfit in einer Kleidergröße, in die Du nicht mehr reingepasst hast, weil Du Dich bei den Süßigkeiten nicht im Griff hattest. Oder denk Dir ganz was anderes aus.

Und denk immer daran: Du hast in Schritt 1 eine Vereinbarung mit Dir selbst geschlossen, Dinge zu ändern. Kündige diese Vereinbarung nicht auf denn ...

EIN DEAL IST EIN DEAL

LARRY WINGET – BESTSELLERAUTOR