

GEWOHNHEITEN VERSTEHEN

Gewohnheiten sind die Grundlage für persönliches Wachstum und Veränderung. Anfangs können wir von zielorientierten Ansätzen motiviert sein, um bestimmte Ziele zu erreichen. "Ich möchte abnehmen." "Ich möchte mehr Geld verdienen." "Ich will mich gesünder fühlen." "Ich möchte glücklicher sein." "Ich will fitter werden."

Diese Herangehensweise, führt selten zu langfristigem Erfolg, vor allem wenn sie so unspezifisch sind wie hier dargestellt. Warum? Das Ziel in der Zukunft können wir nicht beeinflussen. Wir können nur die Handlungen die wir heute setzen beeinflussen!

Nachhaltige Veränderung ist somit nicht nur von einem endgültigen Ziel abhängig, sondern von unserem täglichen Handeln und unserer Denkweise.

Wenn wir uns auf Prozessorientierung konzentrieren, verschieben wir den Fokus von einem einzigen Ziel hin zu den Schritten und Gewohnheiten, die uns dorthin führen. Es geht darum, bewusst und konsequent die richtigen Entscheidungen zu treffen, um unsere Ziele langfristig zu erreichen. Dieses Verhalten nennt man Prozessorientierte Verhaltensänderung.

Schließlich führt die Prozessorientierung zur Identitätsveränderung. Wenn wir unsere Gewohnheiten ändern und uns täglich in Richtung unserer Ziele bewegen, verändern wir auch unser Selbstbild und unsere Identität. Wir werden zu Menschen, die diese Veränderung verkörpern und aufrechterhalten können, weil sie zu einem Teil unserer Persönlichkeit geworden ist.

Indem wir uns auf die Prozesse und Gewohnheiten konzentrieren, die zu unseren Zielen führen, gestalten wir nicht nur unser Leben, sondern auch unser Selbst neu.

Gewohnheiten sind ein Schlüssel, der uns den Weg zu einer nachhaltigen und dauerhaften Transformation ebnet. Es geht darum, bewusst die Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und eine Identität aufzubauen, die unsere Ziele unterstützt und uns zu den besten Versionen unserer selbst macht. Sei geduldig mit dir selbst und nimm kleine Schritte auf dem Weg zu einer positiven Veränderung. Tägliche kleine Verbesserungen führen in einem Jahr zu einer neuen Person! Glaube an dich und dein Potenzial, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Du hast die Macht, deine Gewohnheiten zu formen und dein Leben in die gewünschte Richtung zu lenken. Starte noch heute!



DER GEWOHNHEITSKREISLAUF

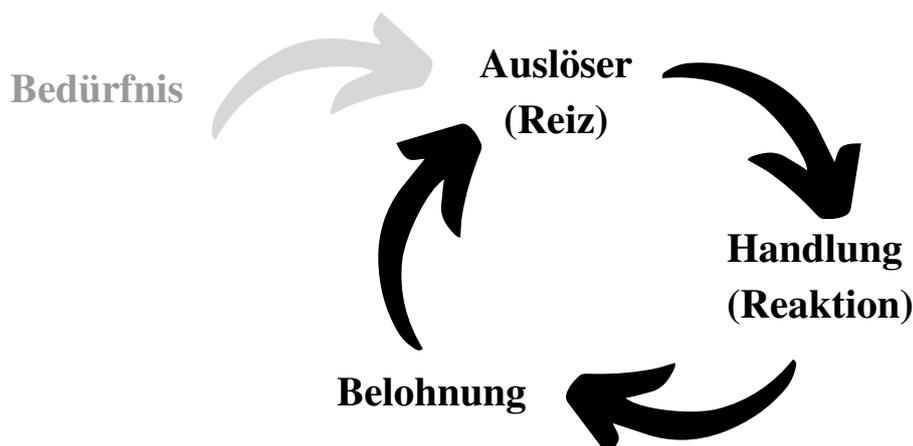
Gewohnheiten verstehen:

Eine Gewohnheit ist ein wiederholtes Verhaltensmuster, das durch das Gehirn automatisiert wurde und ohne bewusste Anstrengung ausgeführt wird. Gewohnheiten entstehen, wenn unser Gehirn versucht, Energie zu sparen, indem es Verhaltensweisen in eine automatisierte Routine umwandelt.

Der Ablauf einer Gewohnheit kann in vier Schritten beschrieben werden, wie von Charles Duhigg in seinem Buch "Die Macht der Gewohnheit" beschrieben:

1. Reiz (Cue): Ein Reiz ist ein Auslöser oder eine Situation, die das Gehirn darauf aufmerksam macht, dass es eine Gewohnheit ausführen könnte. Dies könnte beispielsweise ein bestimmter Ort, eine Uhrzeit, ein Gefühl oder ein bestimmtes Ereignis sein.
2. Verlangen (Craving): Das Verlangen oder der Wunsch, die Gewohnheit auszuführen. Es ist das Gefühl, das uns dazu bringt, auf den Reiz zu reagieren. Zum Beispiel könnten wir uns gestresst fühlen und das Verlangen nach einer Zigarette haben.
3. Reaktion (Response): Die Reaktion ist die eigentliche Handlung oder das Verhalten, das auf den Reiz und das Verlangen folgt. In unserem Beispiel könnte die Reaktion das Rauchen einer Zigarette sein, um mit dem Stress umzugehen.
4. Belohnung (Reward): Die Belohnung ist das positive Gefühl oder der Nutzen, den wir durch die Ausführung der Gewohnheit erhalten. In unserem Beispiel könnte die Belohnung darin bestehen, dass das Rauchen einer Zigarette vorübergehend Stress abbaut oder beruhigt.

Diese Schleife von Reiz, Verlangen, Reaktion und Belohnung führt dazu, dass die Gewohnheit verstärkt wird und im Laufe der Zeit immer automatischer und schwerer zu durchbrechen wird. Verständnis dieses Gewohnheitszyklus kann uns dabei helfen, unerwünschte Gewohnheiten zu erkennen und bewusst neue, positive Gewohnheiten zu etablieren.



Hinter Gewohnheiten stecken häufig bestimmte Bedürfnisse, insbesondere im Kontext der Gesundheit. Hier sind einige der häufigsten Bedürfnisse und wie sie sich auf unsere Gewohnheiten auswirken:

1. Sicherheit und Stabilität:

- Gewohnheiten bieten eine gewisse Struktur im Alltag und reduzieren Unsicherheiten. Zum Beispiel kann das tägliche Zubereiten und Essen von gesunden Mahlzeiten ein Gefühl von Konstanz und Kontrolle über die Gesundheit vermitteln.

2. Komfort und Bequemlichkeit:

- Menschen tendieren dazu, Gewohnheiten zu entwickeln, die den Alltag erleichtern und Stress reduzieren. Eine bequeme und vertraute Umgebung kann dazu führen, dass wir weniger bewusst über unsere Entscheidungen nachdenken, wie etwa die Wahl bestimmter Lebensmittel oder das Auslassen von Bewegung.

3. Soziale Zugehörigkeit:

- Gewohnheiten können von sozialen Einflüssen geprägt sein. Gemeinsam zu essen oder an Gruppenaktivitäten teilzunehmen erfüllt das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit, was sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann.

4. Emotionales Wohlbefinden:

- Gewohnheiten können helfen, negative Emotionen zu bewältigen. Essen kann z. B. als Trost dienen, was bei emotionalem Essen zu ungesunden Gewohnheiten führen kann. Bewegung hingegen kann als Ventil für Stress wirken und das emotionale Gleichgewicht fördern.

5. Selbstwertgefühl und Identität:

- Gesunde Gewohnheiten wie Sport oder ausgewogene Ernährung können das Selbstwertgefühl stärken und eine positive Selbstwahrnehmung fördern. Eine negative Selbstwahrnehmung kann jedoch auch zu ungesunden Gewohnheiten führen.

6. Effizienz und Zeitersparnis:

- Routinen können helfen, alltägliche Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen, was Zeit für andere Aktivitäten schafft. Effiziente Planung kann dazu beitragen, gesunde Gewohnheiten wie Bewegung oder Kochen von gesunden Mahlzeiten zu fördern.

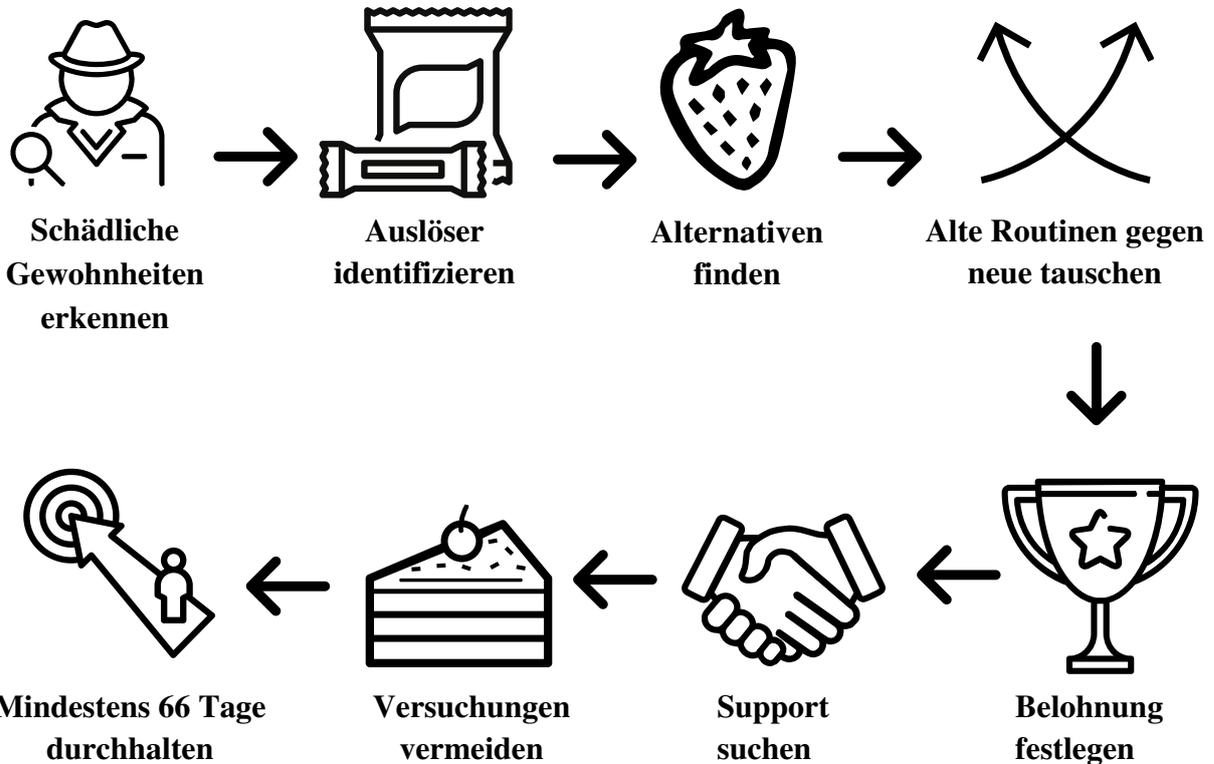
7. Belohnung und Vergnügen:

- Gewohnheiten, die mit Belohnungen verbunden sind, werden oft beibehalten. Genussvolle und gesunde Aktivitäten wie Kochen oder Sport können zu einer gesunden Belohnung werden, während ungesunde Gewohnheiten wie Junk Food-Konsum oder Rauchen kurzfristige Vergnügen bieten.

8. Gesundheit und Wohlbefinden:

- Der Wunsch nach Gesundheit ist ein zentrales Bedürfnis. Gewohnheiten wie gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf beeinflussen unsere körperliche und geistige Gesundheit positiv.

DER GEWOHNHEITSKREISLAUF



KONDITIONIERUNG

1) Auslösereiz	2) Verlangen	3) Reaktion	4) Belohnung
Du steigst in dein Auto ein.	Du willst dich entspannen.	Du greifst zur Zigarette	Du stillst dein Verlangen dich zu entspannen. Autofahren wird mit Rauchen assoziiert.
oder:			
Du steigst in dein Auto ein.	Du willst dich entspannen.	Du atmest durch, lässt die Anspannung los und drehst deine Lieblingsmusik auf.	Du stillst dein Verlangen dich zu entspannen. Autofahren wird mit Entspannung, Freiheit und guter Musik assoziiert.



