



# Gesunde Gewohnheiten

*Kleine Schritte mit großer Wirkung*

## Impressum

Gesunde Gewohnheiten - Kleine Schritte mit großer Wirkung  
© Power Gesund GmbH  
Version 1.0  
Stand: 2013-11-28

Verantwortlich für den Inhalt:  
Sascha Ballach  
Feurigstr. 39  
D-10827 Berlin

Neue Versionen dieses Buches werden den Abonnenten unseres Newsletters als Update zur Verfügung gestellt.  
Wir bitten daher herzlich um Feedback, Korrekturen, Ergänzungen und Verbesserungsvorschläge direkt an [feedback@power-gesund.de](mailto:feedback@power-gesund.de), damit sie anderen Lesern zugutekommen.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video. Dies sowohl für einzelne Text- und Bildteile als auch für die Übersetzung in andere Sprachen.

Haftungsausschluss des Autors:

Die Informationen dieses Buches werden zu Lehrzwecken zur Verfügung gestellt. Jeder Leser ist selbst verantwortlich für das, was er tut.

# Inhalt

[Impressum](#)

[Inhalt](#)

[Warum gesunde Gewohnheiten so hilfreich sind](#)

[Schluss mit Diäten & Co.](#)

[Die Macht der Gewohnheit](#)

[Der Point of no Return](#)

[Geduld](#)

[Warum mit "Gesundheit" anfangen?](#)

[Wo du in deinem Leben gesunde Gewohnheiten gebrauchen kannst](#)

[Bewegung](#)

[Bewegungsgewohnheiten](#)

[Ernährung](#)

[Ernährungsgewohnheiten](#)

[Gesunde Seele](#)

[Gesunde Gewohnheiten für unsere Seele](#)

[Eine Gewohnheit wählen](#)

[Ziele realistisch und messbar gestalten](#)

[Strategien](#)

[Eine gute Vorbereitung](#)

[Theoretische Vorbereitungen](#)

[Praktische Vorbereitungen](#)

[Belohnungen und Strafen](#)

[Belohnungen](#)

[Strafen](#)

[Wähle dein Umfeld](#)

[Achtung, Widerstand!](#)

[Die richtigen Leute](#)

[Positiver Gruppenzwang](#)

[Die Sandwich-Technik](#)

[Das Zielbild vor Augen](#)

[Die "30 Tage Testversion"](#)

[Die Komfortzone](#)

[Anfangen](#)

[Checkliste](#)

# Warum gesunde Gewohnheiten so hilfreich sind

In diesem eBook, genauso wie auf unserer Webseite [gesunde-gewohnheiten.de](http://gesunde-gewohnheiten.de), wollen wir dir dabei helfen, deine Gesundheit zu verbessern. Dabei wollen wir dich nicht nur allgemein informieren, sondern dir auch Tipps geben, wie du selbst deine Gesundheit und deinen gesundheitlichen Lebensstil verbessern kannst. Denn selbst, wenn man eine Vorstellung davon hat, was gesund oder ungesund für einen ist, ist das oft keine Garantie dafür, dass man dieses Wissen auch umsetzen kann.

Und selbst wenn man es schafft, sich an Empfehlungen zu halten und etwas für seine Gesundheit zu tun, hilft es nichts, wenn es bei einer einmaligen Aktion bleibt. Sich einen Tag gesund zu ernähren, macht einen nicht gleich gesund. Viel sinnvoller ist es, sich Gewohnheiten anzueignen, die uns in unserem Alltag gesund halten. Doch was sind Gewohnheiten überhaupt?

Gewohnheiten sind freiwillig oder unfreiwillig eingeübte Verhaltens-, Fühl- oder Denkmuster. Eine Gewohnheit ist etwas, was man automatisch tut - man muss nicht mehr darüber nachdenken. Beispiele für alltäglich Gewohnheiten sind z.B. das Rauchen, das Zähneputzen oder das Händewaschen nach der Toilettenbenutzung.

Gewohnheiten unterscheiden sich von Person zu Person. Die eine macht es sich zur Gewohnheit, nach dem Aufstehen erst mal Kaffee zu machen, der andere ist es gewohnt, zuerst sein Handy oder Smartphone nach neuen Benachrichtigungen oder News zu checken oder die Zeitung zu holen.

Viele Gewohnheiten sind uns anezogen. Zum Beispiel "Danke" zu sagen, wenn uns jemand hilft. Es ist selbstverständlich für uns und wir müssen nicht lange darüber nachdenken. Andere Gewohnheiten trainieren wir uns im Lauf unseres Lebens selber an. Entweder versehentlich oder gezielt. Einige Leute gewöhnen sich beispielsweise versehentlich an, auch dann weiterzuschlafen, wenn der Wecker klingelt. Andere nutzen die Macht der Gewohnheiten gezielt dazu, zum [Frühaufsteher](#) zu werden: Sie stehen z.B. jeden Tag um 6 Uhr auf.

Gewohnheiten können also auch gezielt aufgebaut werden. Das ist dann sehr hilfreich, wenn wir unser Leben und unsere Lebensqualität allgemein verbessern wollen. Wir können uns z.B. angewöhnen, täglich eine halbe Stunde spazieren zu gehen, Yoga zu machen oder auf Fast Food zu verzichten.

Umgekehrt müssen wir uns manche Gewohnheiten auch abgewöhnen, wenn wir Fortschritte in einem bestimmten Lebensbereich erlangen wollen: Wir können uns beispielsweise abgewöhnen, zu rauchen oder ständig zu snacken.

Auch in Lebensbereichen neben der Gesundheit können uns gute Gewohnheiten dabei helfen, unser Leben zu verbessern: Wir können uns z.B. angewöhnen, jeden Tag eine Stunde zu schreiben, um mit unserem Roman vorwärtszukommen. Eine weitere Gewohnheit könnte sein, eine genaue Buchführung über Haushaltskosten anzulegen, um mehr Klarheit über die eigene finanzielle Situation zu haben.

## **Schluss mit Diäten & Co.**

Gewohnheiten haben außerdem einen gewaltigen Vorteil gegenüber vielen anderen Methoden, die angeblich unser Leben ändern sollen: Sie sind langfristig.

Nehmen wir uns mal das Thema Diäten als Beispiel. Viele Ratgeber oder Magazine wollen uns dabei helfen, die richtige Diät für uns zu finden. In kurzer Zeit (Wochen - Monate) soll man sein komplettes Übergewicht loswerden können und danach einfach wieder so essen wie gewohnt. Dass das in der Regel nicht funktioniert, ist all denjenigen klar, die schon mal einen Diätversuch unternommen haben: Selbst wenn man zunächst ein paar überflüssige Pfunde verliert, sind sie doch nach ein paar Monaten wieder drauf.

Auch in anderen Bereichen bieten kurzfristige Verhaltensänderungen kaum eine Lösung. So versprechen uns manche Fitnessprogramme vielleicht, dass wir damit in zehn Wochen massenhaft Muskeln aufbauen können - allerdings ist es damit ja noch nicht getan. Unsere Form muss auch erhalten werden. Wer das Programm absolviert, aber danach nicht mehr weiter trainiert, verliert die antrainierten Muskeln so schnell, wie er sie gewonnen hat.

Trotzdem ist das Modell der kurzfristigen Verhaltensänderung immer noch sehr beliebt. Kein Wunder: Die Idee, das eigene Leben in kurzer Zeit komplett umzukrempeln, ist sehr verlockend. Sie verspricht wenig Mühe und schnelle Resultate. Der Frustrationslevel dieser Methode ist natürlich umso höher.

Bevor wir mit der Gewohnheitsänderung beginnen, sollten wir uns bewusst darüber sein, dass eine Veränderung von heute auf morgen nicht realistisch und auch nicht besonders wünschenswert ist. Im Gegenteil: Die Stärke von Gewohnheiten liegt darin, dass sie unser Leben schrittweise ändern, und dass sie, einmal in unser Leben integriert, auch langfristig unser Leben beeinflussen.

Das bedeutet, dass wir anfangs vielleicht kleinere Fortschritte als bei Diät XY oder Programm ABC machen, sich die Wartezeit und das Durchhaltevermögen allerdings langfristig auszahlen.

# Die Macht der Gewohnheit

Wer generell gelernt hat, neue Gewohnheiten in sein Leben zu integrieren, dem fällt es auch leichter, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen. Weniger Fleisch essen, weniger Rauchen, mehr meditieren oder mehr Fahrrad fahren - das sind alles Gewohnheiten, die du dir antrainieren kannst.

Natürlich ist das leichter gesagt, als getan. Der größte Vorteil, den Gewohnheiten an sich haben, ist gleichzeitig auch ihr größter Nachteil: Gewohnheiten sind mächtig. Hat man sich einmal an etwas gewöhnt, ist es relativ schwer, diese Verhaltensweise wieder loszulassen. Ein negatives Beispiel: Wenn man sich daran gewöhnt hat, jeden Tag eine halbe Schachtel Zigaretten zu rauchen, ist es schwer, sich dieses Verhalten wieder abzugewöhnen. Es wird Energie und Mühe kosten, das Rauchen zu beenden und seiner Gesundheit nicht mehr zu schaden. Es ist also bequemer, weiterhin zu rauchen - und damit jeden Tag diese ungesunde Lebensweise zu erhalten und zu stärken.

Ein positives Beispiel: Hast du dich daran gewöhnt, jeden Tag genug Wasser zu trinken, ist es nicht mehr schwer, dieses Verhalten aufrechtzuerhalten und zu verstärken. Du bleibst also gesund, ohne viel Aufwand zu betreiben oder Energie zu investieren. Die Verhaltensweise ist ganz normal für dich geworden und du profitierst jeden Tag von ihr.

Wollen wir unsere Gewohnheiten verändern, begegnen wir oft beiden Phänomenen: Oft müssen wir nämlich alte Gewohnheiten ablegen und neue Gewohnheiten installieren. Teilweise lassen sich neue Gewohnheiten sogar nur installieren, wenn wir alte Gewohnheiten verändern oder ablegen. Wenn wir uns zum Beispiel daran gewöhnen möchten, jeden Morgen joggen zu gehen, müssen wir uns vielleicht gleichzeitig abgewöhnen, länger zu schlafen. Ein anderes Beispiel: Um uns daran zu gewöhnen, uns gesund zu ernähren, müssen wir auch die Gewohnheit hinter uns lassen, regelmäßig Fast Food zu essen. Gerade diese Kombination macht es oft besonders schwierig: Einerseits ist die neue Gewohnheit noch nicht etabliert, andererseits zerren immer noch die alten Gewohnheiten an einem.

## Der Point of no Return

Um den Konflikt zwischen unseren alten und unseren neuen Gewohnheiten zu überwinden, müssen wir unsere neue Gewohnheiten lange genug einüben. Du kannst dir eine neue Gewohnheit wie einen Trampelpfad in deinem Gehirn vorstellen. Wenn wir neue Dinge tun, z.B. uns unsere neue Gewohnheit aneignen, entstehen in unserem Gehirn zwischen unseren Synapsen neue Verbindungen. Je öfter wir diese neue Sache tun, desto häufiger werden Ströme über diese Verbindung geschickt. Es entsteht eine Art Nerventrampelpfad in unserem Gehirn. Und wie es bei Trampelpfaden so ist, weiten sie sich aus, wenn sie häufiger benutzt werden und wuchern aber auch schnell wieder zu, wenn dort für eine Weile niemand entlang

geht. Du bist nun dafür verantwortlich, dass der Trampelpfad möglichst bald in eine Schnellstraße umgebaut wird - nur so kannst du sicherstellen, dass er nicht mehr so schnell zuwuchert. Dazu bedarf es natürlich einiger Arbeit.

Um eine Gewohnheit entstehen zu lassen, müssen wir sie in der Regel jeden Tag einüben. Es geht tatsächlich darum, unser neues Verhalten so oft zu wiederholen, bis wir es irgendwann automatisch anwenden. Je öfter wir aber vergessen, das gewünschte Verhalten zu wiederholen, desto schwieriger wird es sein, die neue Gewohnheit zu etablieren. Der Trampelpfad bleibt dann nur ein Trampelpfad. Und unser Gehirn wird langfristig lieber auf die bereits existierenden Schnellstraßen (= alte Gewohnheiten) ausweichen. Die ganze Mühe, die wir bis dahin aufgewendet haben, war dann umsonst. Gewohnheiten einzuüben ist also meistens nicht ganz so leicht.

Die gute Neuigkeit ist: Schaffst du es, deine neue Gewohnheit Tag für Tag einzuüben, kommst du nach einiger Zeit am sogenannten *Point of no Return* an. Das ist der Punkt, an dem es keine (automatische) Rückkehr mehr gibt. Dein neues Verhalten ist erlernt - und es ist so stark, dass du es entweder schon automatisch oder mit einem geringen Aufwand benutzen kannst. Bist du erst mal am Point of no Return angekommen, zahlt sich also die ganze Mühe aus: Hier sind die gesunden Gewohnheiten etabliert und du kannst davon voll profitieren, ohne zu viel Energie investieren zu müssen. Du hast dein Ziel dann erreicht.

In der Regel dauert es vier bis sechs Wochen, bis wir am Point of no Return einer Gewohnheit angekommen sind. Deswegen dauern Programme zur Gewohnheitsveränderung z.B. oft 30 bis 40 Tage. Ab dieser Zeit sollten wir die Gewohnheit in der Regel etabliert haben. Dazu später aber noch mehr.

# Geduld

Wenn wir damit beginnen, neue Gewohnheiten in unser Leben zu integrieren, sind wir oft stark motiviert. Wir möchten unser Leben verändern und sind bereit, eine Menge zu tun, um unser Vorhaben umzusetzen.

So gut diese Anfangsmotivation auch ist, so problematisch kann sie auch sein. Oft setzt man sich deswegen nämlich Ziele, die unrealistisch sind. Man ist leicht geblendet von der Vorstellung, alles schaffen zu können. Gewohnheitsveränderungen sind in der Theorie um einiges einfacher, als in der Praxis. Und so unterschätzt man oft die Herausforderungen, denen man begegnet, wenn man beginnt, seine Gewohnheiten zu verändern. Das führt beispielsweise zu folgenden Verhaltensweisen:

- Man versucht, mehrere Gewohnheiten auf einmal umzusetzen.

Ein klassischer Anfängerfehler. Aber selbst diejenigen, die immer wieder dabei scheitern, mehrere Gewohnheiten auf einmal zu verändern, versuchen es immer wieder. Oder wie war das an Neujahr, wo man das Rauchen aufhören wollte und gleichzeitig damit anfangen wollte, regelmäßig joggen zu gehen, und außerdem mehr Gemüse zu essen?

Ist man noch ungeübt darin, neue Gewohnheiten in sein Leben zu integrieren, sollte man erst mal bei einer Gewohnheit bleiben. In der Regel ist das nämlich schon herausfordernd genug. Wer mehrere Gewohnheiten angeht, riskiert zudem, dass er nicht den mentalen Fokus oder die Zeit aufbringen kann, um alles umzusetzen. Anstatt sich für eine Gewohnheit wirklich Zeit zu nehmen, springt man zwischen den verschiedenen Gewohnheiten hin und her und wird keiner so richtig gerecht.

- Man wird sich zu schnell "sicher".

Ein weiterer Fehler, den viele begehen, wenn sie ihre Gewohnheiten verändern wollen, ist, dass sie sich zu schnell, zu sicher werden. Das heißt, sie glauben z.B. nach zwei Wochen, in denen sie mehr Gemüse gegessen haben, dass die Gewohnheit bereits fest sitzt und sie sich nicht mehr darum kümmern müssen. Oft versuchen sie sich so zu rechtfertigen, wenn sie nach kurzer Zeit zu einer neuen Gewohnheit springen wollen - wenn sie also nach der Gewohnheit "Gemüse essen" sofort die Gewohnheit "joggen gehen" etablieren wollen.

Um eine Gewohnheit zu festigen, braucht es aber Zeit. Im Kapitel "30 Tage" gehen wir näher darauf ein, mit wie viel Zeit du rechnen solltest und wie du sicherstellen kannst, dass deine aktuelle Gewohnheit auch wirklich sitzt.



# Warum mit “Gesundheit” anfangen?

Wenn wir unser Leben ändern wollen und uns neue Gewohnheiten antrainieren wollen, können wir in jedem Lebensbereich damit anfangen. Wir können beispielsweise damit beginnen, uns ein Budget für unsere Einkäufe zu setzen, um unsere Finanzen aufzubessern oder wir können aufhören, Fernsehen zu schauen, um mehr Zeit für unsere Familie, zum Lesen, für Sport oder anderes zu haben. Warum sollten wir also ausgerechnet im Bereich Gesundheit anfangen?

## **Gesundheit**

Veränderungen im Gesundheitsbereich können aus verschiedenen Gründen stattfinden: Manche wollen Ihre Gesundheitsprobleme bekämpfen, andere wollen fitter und gesünder werden, wieder andere ihre körperliche Attraktivität steigern und viele wollen alles zusammen. Obwohl gesunde Gewohnheiten dafür sorgen können, dass wir weniger oft krank sind, und objektiv als “besser aussehend” betrachtet werden, bietet der Gesundheitsbereich aber noch viele weitere Vorteile, die wir normalerweise weniger stark wahrnehmen. Dabei sind gerade dies die Argumente, warum sich gesunde Gewohnheiten wirklich lohnen:

- **Energie**

Wer gesünder lebt, hat mehr Energie. Das macht sich dann natürlich auch im Job, zuhause und unterwegs bemerkbar. Du kannst mehr erledigen und deinen Alltag besser managen. Das führt natürlich auch zu einer besseren Arbeitsleistung, einem gesteigerten Selbstvertrauen und einem höheren Wohlbefinden.

- **Innere Ruhe und Ausgeglichenheit**

Um innerlich ruhig zu sein, muss man sich auch körperlich beruhigen. Wenn du dich regelmäßig bewegt und deinem Körper dabei hilfst, Stress abzubauen, wirst du mit einem gesteigerten inneren Friedens- und Ausgeglichenheitsgefühl belohnt. Dieses hilft dir dabei, mit Stress eher klarzukommen und dich nicht so leicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

- **Klarheit**

Ein gesunder Lebensstil macht den Kopf frei. Die Auswirkung davon: Du gewinnst deine Verbindung zu dir selbst zurück und lernst wieder mehr, auf die eigene innere Stimme zu hören. Du erhöhst die Qualität deiner Entscheidungen und dadurch die Qualität deines Lebens.

Schon geringe Veränderungen können sich spürbar auf dein Wohlbefinden auswirken. Durch gesunde Gewohnheiten beginnst du, dich nach und nach besser zu fühlen und dein Leben positiv zu verändern.

# Wo du in deinem Leben gesunde Gewohnheiten gebrauchen kannst

Gesundheit ist nun aber ein weites Feld. Wo fängt man an, wenn man mehr Gesundheit in sein Leben bringen möchte? Wir haben gesunde Gewohnheiten in verschiedene Bereiche eingeteilt und wollen diese nun präsentieren.

## Bewegung

Als wir Menschen uns evolutionsgeschichtlich entwickelten, gab es noch keine Büros oder Schreibtische. Es gab noch keine bequeme Couch und keinen Fernseher, vor den man sich setzen konnte. Es gab keine Betten und keine Sessel. Wir fuhren nicht zur Arbeit, denn es gab weder "Arbeit" noch Autos oder Fahrräder.

Was machten wir also den ganzen Tag? Wir jagten und sammelten, zogen unsere Kinder groß und zeugten neue. Wir lebten und bewegten uns. Leben tun wir heute immer noch, bewegen - nicht so sehr.

Warum auch? Eine Pizza zu bestellen ist doch viel bequemer, als ein Wildschwein zu jagen. Mit dem Zug kommen wir doch viel schneller voran als zu Fuß, und Handyverbindungen sind meistens zuverlässiger als Rauchzeichen. Klar, unser modernes Leben bietet viele Vorteile: Es ist bequemer, schneller und voller Möglichkeiten. Doch so stolz wir auf die technischen Errungenschaften der Neuzeit sein können, vergessen wir doch oft ein kleines Detail: unseren Körper.

Unser Körper ist nicht gerade auf unser modernes, bewegungsarmes Leben eingestellt. Wir haben immer noch denselben Körperbau wie vor tausenden von Jahren mit denselben Bedürfnissen von damals.

Dass Bewegung uns gut tut und Bewegungslosigkeit uns schadet, weiß eigentlich jeder. Aber welche Vorteile hat es konkret, wenn wir uns regelmäßig bewegen?

## Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität

Strengen wir uns regelmäßig körperlich an, werden unter anderem unsere Herzmuskeln stärker. Unser Herz muss dann im Ruhezustand weniger schnell schlagen und kommt mit größeren Anstrengungen besser zurecht.

## Abnehmen

Bewegung hilft uns beim Abnehmen und Schlankbleiben: Wir verbrauchen damit nicht nur Energie, sondern erhöhen damit auch den Grundumsatz unseres Stoffwechsels: Das bedeutet, dass wir auch im Ruhezustand mehr Energie verbrennen, wenn wir uns regelmäßig bewegen.

### **Cholesterin**

Bewegung hilft uns, das schlechte Cholesterin (LDL) zu senken, und das gute (HDL) zu erhöhen.

### **Knochen stärken**

Indem wir uns bewegen, belasten wir unsere Knochen. Diese Belastung regt den Körper dazu an, unsere Knochen aufzubauen und zu kräftigen. Regelmäßige Bewegung ist also eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose.

### **Gelenke**

Unsere Gelenke lieben Bewegung! Indem wir unsere Gelenke bewegen, schützen wir sie vor dem "Einrosten". Sie bleiben also geschmeidig und funktionsfähig.

Aber selbst, wenn wir glauben, dass unsere Gelenke noch fit sind, sich unsere Cholesterinwerte noch im Rahmen befinden und wir nicht an Übergewicht leiden, hat Bewegung andere erstaunliche Vorteile für uns. Hier nur ein paar:

### **Stimmungsaufheller**

Bewegung wirkt stimmungsaufhellend! In einer Studie der Duke University in Durham, North Carolina, wurde belegt, dass Bewegung drei Mal die Woche für je 30 Minuten dieselbe Wirkung haben kann wie stimmungsaufhellende Medikamente.

### **Stressabbau**

Während wir uns bewegen, baut unser Körper Stresshormone ab. Deswegen wirkt ein Spaziergang an der frischen Luft oft so beruhigend.

### **Verbesserung der Schlafqualität**

Wer sich häufiger bewegt, braucht nicht so lange schlafen. Und nicht nur deine Schlafenszeit wird sich verringern, du wirst dich morgens auch fitter und wacher fühlen, wenn du dich regelmäßig bewegst.

### **Bewegungsgewohnheiten**

Wenn wir von Bewegung sprechen, sprechen wir nicht unbedingt von Leistungssport oder Fitnesskursen. Wir können uns auf die verschiedensten Arten bewegen und jeder von uns wird bestimmte Bewegungsarten bevorzugen. Der eine geht gerne joggen, ein anderer fährt lieber Fahrrad und ein dritter macht vielleicht lieber Intervalltraining zuhause.

Wir haben also die verschiedensten Möglichkeiten, gesündere Bewegungsgewohnheiten in unser Leben zu integrieren. Wir müssen uns nur etwas davon aussuchen:

## 1. Gehen

Eine Sache, die wir alle tun, ist gehen. Wir gehen von unserem Wohnzimmer ins Badezimmer, gehen in der Stadt spazieren oder wir gehen in den Supermarkt um die Ecke. Gehen ist unsere natürliche Art uns fortzubewegen und deswegen perfekt dazu geschaffen, unseren Körper fit zu halten und all die Vorteile zu nutzen, die uns die Bewegung bringt.

Obwohl wir täglich viele Gelegenheiten haben, irgendwo hinzugehen und uns zu bewegen, nutzen viele von uns diese Gelegenheiten nicht. Statt zu gehen, benutzen wir das Auto, den Bus oder die U-Bahn.

Dabei müssen wir das häufig gar nicht tun. Vielleicht dauert das Gehen manchmal 10 - 20 Minuten länger als die Fahrt mit dem Auto oder der U-Bahn, aber gerade bei kürzeren Strecken überschätzen wir die Zeitersparnis, die uns die betreffenden Fahrzeuge angeblich bringen sollen. Schließlich müssen wir das Auto auch noch parken, bzw. auf Bus oder Tram warten (und auch der Weg zur Haltestelle kostet Zeit).

Auch wenn es Strecken gibt, die nur mit dem Fahrzeug zu bewältigen sind, gibt es doch oft welche, die wir locker laufen könnten. Wie wäre es, wenn du jeden Tag 30 - 60 Minuten aufwendest, um Wege zu Fuß zurückzulegen, anstatt zu fahren? Vielleicht kannst du zum Supermarkt gehen, Freunde zu Fuß besuchen oder auch zur Arbeit laufen?

## 2. Treppen steigen

Eine Fitnessübung, die sich leicht in unseren Alltag einbauen lässt, ist das [Treppensteigen](#). So oft haben wir die Gelegenheit statt Rolltreppe oder Aufzug die Treppe zu benutzen – die wenigsten von uns tun es. Dabei verbrennst du beim Treppensteigen mehr Kalorien als beim Joggen und trainierst deine Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme.

## 3. Fahrrad fahren

Viele Leute bevorzugen statt dem Gehen das Fahrrad. Fahrrad zu fahren hat auch den Vorteil, dass wir weitere Strecken damit schaffen können. Wenn du also nicht zur Arbeit

laufen kannst, kannst du vielleicht mit dem Fahrrad dort hinfahren.

Fahrrad fahren stärkt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern hat auch einen positiven Effekt auf dein Herz-Kreislaufsystem. Ein Vorteil, den das Fahrradfahren im Vergleich zu anderen Sportarten hat, ist übrigens, dass es gelenkschonender ist.

#### 4. Regelmäßiges Krafttraining

Krafttraining hört sich zunächst nur hart, anstrengend und langweilig an. Dabei vergessen wir oft die Vorteile, die Krafttraining hat:

- Du kannst schon mit einfachen Übungen regelmäßig zuhause trainieren.
- Krafttraining kostet kaum Zeit.
- Die Muskulatur, die du durch das Krafttraining aufbaust, hilft dir dabei, deinen Grundumsatz zu steigern und dadurch täglich mehr Fett zu verbrennen.

Einfache Übungen zum Krafttraining sind z.B.:

- [Liegestütze](#)
- Kniebeugen
- Crunches

Weitere Übungen für zuhause findest du im sehr empfehlenswerten Buch [Fit ohne Geräte](#). Es enthält auch verschiedene Trainingspläne für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.

#### 5. Funktionelles Training

Im Gegensatz zum Krafttraining, wo vor allem einzelne Muskeln trainiert werden, geht es beim funktionellen Training darum, den Körper und die Muskelgruppen in ihrer Gesamtheit zu trainieren. Der Körper soll für jegliche Alltagsaufgaben fit gemacht werden und beweglich bleiben. Pilates ist z.B. eine Form des funktionellen Trainings.

Erlernen lässt sich dies am besten in Kursen, da korrekte Bewegungsabläufe hier sehr wichtig sind. Funktionelles Training ist auch für Leute geeignet, die ansonsten weniger sportlich aktiv sind.

#### 6. Joggen gehen

Auch joggen zu gehen ist ein einfacher Weg, dich mehr zu bewegen. 70% unserer Muskeln sind beim Joggen beteiligt. Darüber hinaus wurden in Studien nicht nur die positiven Effekte des Joggens auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist nachgewiesen: Wer regelmäßig joggt, kann damit tatsächlich seine geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Dabei hängt der Spaßfaktor beim Joggen auch von der geeigneten Strecke ab. Ruhige

Straßen, Parks und generell Zonen mit wenig Verkehr (und Fußgängern) sind meistens vorzuziehen. Wem das Joggen alleine zu langweilig ist, kann es außerdem mal mit Musik probieren oder sich anderen Joggern anschließen.

#### 7. Gemeinsam Sport machen

Sich zu bewegen, muss keine einsame Aktivität sein. Wir können auch andere mit ins Boot holen, bzw. uns anderen anschließen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist, sich einem Sportverein oder Sportkurs anzuschließen. Ein großer Vorteil dabei sind die regelmäßigen Trainingszeiten. Wer sich schwertut, sich alleine zum Sport aufzuraffen, es aber trotzdem gerne tun würde, für den könnte ein Sportverein oder -kurs eine gute Idee sein,

#### 8. Haltung verbessern

Aber beim Bewegen geht es nicht nur darum, wie viel wir uns bewegen, sondern auch, WIE wir uns bewegen. Viele von uns leiden an einer suboptimalen Haltung. Kultivieren wir diese über Jahre und Jahrzehnte, müssen wir mit allerhand orthopädischen Problemen rechnen. Lieber also noch heute anfangen, unsere Haltung zu verbessern. Dazu gehört übrigens auch eine [gute Sitzhaltung](#) - gerade für Leute, die täglich viel Zeit im Sitzen verbringen.

#### 9. Alltägliches Bewegungsverhalten

Wir müssen Bewegung nicht immer als etwas sehen, für das wir extra Zeit und Raum schaffen müssen. Denn nicht nur ausgewiesene intensivere Trainingseinheiten haben eine positive Wirkung auf unseren Körper, sondern tatsächlich jede Art von Bewegung im Alltag. Wer sein Alltagsleben so gestaltet, dass er sich möglichst viel bewegt, kann locker 500 Kalorien am Tag zusätzlich verbrennen. Das erfordert natürlich zunächst ein Umdenken: Wo und wann kannst du Möglichkeiten zur Bewegung nutzen? Dabei kann es bereits helfen, ab und zu die Sitzhaltung zu verlassen und ein wenig Zeit im Stehen zu verbringen. Wer Arbeitspausen außerdem dazu nutzt, ein wenig zu laufen, auch wenn es nur ein Auf- und Ablaufen ist, profitiert bereits von der Bewegung. Je mehr dieser Bewegungsroutinen wir in unseren Alltag einbauen können, desto größer ist die Wirkung auf unsere Gesundheit.

## Ernährung

Auch unsere Ernährungsgewohnheiten spielen natürlich eine große Rolle, wenn es um unsere Gesundheit geht. Unsere Ernährung beeinflusst die Funktionsweise unseres Körpers in jeglicher Form - schließlich bestehen wir aus dem, was wir zu uns nehmen. Du bist, was du isst - ganz wörtlich.

Trotzdem versuchen viele von uns, die Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit herunterzuspielen. Da die Auswirkungen unserer Ernährung eher langfristig zu spüren sind und wir nicht immer sofortige negative Konsequenzen erleben, wenn wir uns falsch ernähren, neigen viele dazu, sich einzureden, dass die derzeitige Ernährungsweise gar nicht so ungesund sein kann. Wer aber mit seinen eigenen Ernährungsgewohnheiten herumexperimentiert, merkt schnell, dass die Unterschiede zwischen einer gesunden und einer ungesunden Ernährungsweise gravierend sein können.

Du kannst dieses Experiment auch so ausführlich machen wie Karen Duve. Sie experimentierte ein Jahr lang für jeweils einen Monat mit verschiedenen Ernährungsweisen. Wie es ihr dabei erging und was sie für sich herausgefunden hat, kannst du in ihrem Buch "[Anständig essen](#)" nachlesen.

## **Haut**

Viele von uns merken die Auswirkungen ihrer Ernährung am schnellsten an ihrem Hautbild. Wer sich unpassend ernährt, hat viel schneller mit Pickeln, Mitessern, gereizter Haut und zu großen Poren zu rechnen. Dabei gibt es natürlich sensiblere Leute, deren Haut schon auf einen Schokoriegel reagiert und andere, bei denen die Ernährung deutlich unreiner sein muss, bis es an der Haut sichtbar wird. Insgesamt wirkt die Haut von Menschen, die sich gesünder ernähren, aber meistens frischer, lebendiger und jugendlicher als die Haut von Menschen, die viel Ungesundes essen.

## **Krankheiten**

Menschen, die sich gesünder ernähren, dürfen in der Regel damit rechnen, weniger oft krank zu werden. Sie haben ein besseres Immunsystem und stecken sich daher nicht so oft an. Außerdem sorgen sie durch ihre Ernährungsweise dafür, dass ihr Körper all das bekommt, was er benötigt, um gut zu funktionieren. Bei immer mehr Krankheiten wird ein Zusammenhang zu ungesunder Ernährung hergestellt, u.a. bei Diabetes, Herzinfarkten, Schlaganfällen und Krebs. Für viele Leute, die an chronischen Krankheiten leiden, konnte außerdem nach einer Ernährungsumstellung eine Verbesserung des Krankheitszustandes festgestellt werden.

## **Allergien und Unverträglichkeiten**

Immer mehr Leute leiden unter Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten - und wissen es oft nicht einmal. Allergien und Unverträglichkeiten müssen sich nicht immer besonders offensichtlich äußern. Oft sind die Symptome subtil und tragen vor allem über längere Zeit dazu bei, dass sich der Gesundheitszustand verschlechtert. Dann ist es häufig schwierig, die Ursache der Situation ans Tageslicht zu bringen. Mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten zu experimentieren, ist ein Weg, herauszufinden, was dem eigenen Körper gut tut und was nicht. Viele werden sich dabei auch bewusst, welche Lebensmittel sie akut vermeiden sollten, z.B. stoßen sie auf eine latente Laktoseintoleranz oder eine Glutenunverträglichkeit. Mit dieser neuen Bewusstheit lässt sich die eigene Ernährung viel gesünder gestalten.



## Körpergefühl

Unsere Ernährung sorgt nicht nur für die Gesundheit unseres Körpers, sondern auch dafür, wie wir uns fühlen. Sind wir immer müde und schlapp oder strotzen wir nur so vor Energie und Power? Fühlen wir uns aufgebläht und unwohl oder fühlen wir uns frisch und lebendig? Wer seine Ernährung umstellt, merkt oft, dass sich das eigene Körper- und Lebensgefühl ändert. Oft äußern sich diese Änderungen in unserer körperlichen Leistungsfähigkeit: Wir müssen plötzlich nicht mehr so lange schlafen, tun uns früh leichter damit, aus dem Bett zu kommen oder halten beim Sport länger durch.

## Geistige Leistungsfähigkeit

Auch unser Geist wird maßgeblich von unserer Ernährung beeinflusst. Während manche Ernährungsweisen dazu führen, dass wir uns gut fokussieren können und auch länger an geistigen Aufgaben arbeiten können, machen uns andere wirr im Kopf und reduzieren unser Leistungsvermögen. Viele von uns kennen beispielsweise den Effekt, dass sie nach einer schweren Mahlzeit erstmal eine Pause machen müssen, bevor sie sich wieder arbeitsfähig fühlen. Die Leistungsfähigkeit ihres Geistes sackt hier nach dem Essen kurzzeitig in den Keller.

## Ernährungsgewohnheiten

Wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten verbessern wollen, können wir damit auf verschiedenen Wegen anfangen.

### 1. Gesundes Frühstück

Warum den Tag nicht gleich mit einer gesunden Ernährungsgewohnheit beginnen? Wer die Qualität seines Frühstücks verbessert, profitiert davon oft den ganzen Tag: Denn wer sich früh schon gut fühlt und einen angenehmen Tagesanfang hat, bei dem läuft meistens auch der Rest. Für unser Gehirn sind morgens Kohlenhydrate besonders wichtig. Idealerweise verzichten wir aber auf Weißbrot, Gebäck und zuckerhaltige Aufstriche und entscheiden uns lieber für Obst und Fruchtsäfte oder Vollkornbrot.

Ein weiterer heißer Tipp für die erste Mahlzeit des Tages: Grüne [Smoothies](#). Diese helfen uns dabei, jeden Tag genug Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zu uns zu nehmen. Das Tolle an Smoothies: Trotz des Gemüses schmecken sie nicht bitter, wenn man sie mit genug Obst mischt. Voraussetzung: der Besitz eines Mixers oder Pürierstabs.

Wer nach dem Frühstück schnell hungrig wird, sollte außerdem einmal versuchen, morgens mehr Eiweiß zu sich zu nehmen. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten macht Eiweiß länger satt - und man kann vielleicht auf einen Snack zwischen Frühstück und Mittagessen verzichten.

## 2. Ungesundes eliminieren

Ein Problem, das viele von uns haben: Wir essen vielleicht genug von dem, was unser Körper braucht, allerdings essen wir auch zu viele Dinge, die für unsere Gesundheit abträglich sind. Meistens sind dies Nahrungsmittel, die direkt "süchtig" machen. Wir können uns dann gar nicht mehr vorstellen, darauf längere Zeit zu verzichten oder diese ganz aus unserer Ernährung zu streichen. Was tun, wenn wir solche Nahrungsmittel aus unserem Leben verbannen wollen? Wir müssen uns aktiv umgewöhnen. Zu diesen Nahrungsmitteln gehören z.B.:

- Alkohol

Alkohol sorgt kurzfristig dafür, dass wir uns frisch und befreit fühlen, danach geht es allerdings rapide abwärts. Selbst wenn wir nur wenig trinken, macht sich der Alkoholkonsum in Form mangelnder Schlafqualität bemerkbar. Der Körper braucht außerdem einige Zeit, um sich vom Alkohol zu erholen. Wir fühlen uns nach einem Bier oder einem Glas Wein also generell weniger frisch und fit. Wollen wir das wirklich? Warum nicht mal ausprobieren, ob wir auch auf Alkohol verzichten können?

- Kaffee

...oder koffeinhaltige Getränke generell. Koffein wirkt sich auf viele Arten negativ auf unseren Körper und Geist aus. Auch wenn der allmorgendliche [Kaffee](#) oder die Cola am Abend uns dabei helfen, wacher zu werden und uns aus einem Energietief holen können, bedeutet ihr Konsum auch, dass wir mit Unruhe, Gedankenflucht und Herzrasen rechnen müssen. Koffein versetzt uns direkt in einen Stresszustand: Es regt nämlich unsere Adrenalinproduktion an. Daneben sind auch die Entzugerscheinungen nicht erfreulich: [Kopfschmerzen](#), verminderte Wachsamkeit, Energieverlust und Reizbarkeit können die Folge sein, wenn wir mal auf unseren Kaffee verzichten müssen.

- Zucker

Zucker schadet nicht nur unseren Zähnen, sondern auch unserer Darmflora und enthält obendrein noch eine ganze Menge Kalorien. Außerdem beeinflusst [Zucker](#) unsere Stimmung: Für einen kurzen Zeitraum nach dem Konsum genießen wir ein Energiehoch, danach sackt unsere Stimmung allerdings in den Keller. Kein Wunder also, wenn wir immer wieder zum nächsten Stück Schokolade greifen: Unser Körper versucht nur, das Energiehoch aufrechtzuerhalten.

- - Gluten und Milchprodukte

Viele von uns leiden an [Allergien](#) und [Unverträglichkeiten](#), über die wir uns nicht bewusst sind. Um herauszufinden, wie uns bestimmte Stoffe beeinflussen, ist es am leichtesten, auf diese einmal bewusst eine Zeit lang zu verzichten. Dann können wir feststellen, wie uns das Leben mit oder ohne Milchprodukte oder mit oder ohne glutenhaltige Produkte (z.B. Brot, Nudeln oder Kuchen) bekommt.

- - Fleisch

Auch wenn Fleisch generell nicht als ungesund gilt, gibt es viele Leute, die den Nutzen einer vegetarischen Ernährung für sich erkannt haben. Sie fühlen sich leichter, haben mehr Energie oder eliminieren durch die Umstellung Verdauungsbeschwerden. Wer noch nie auf Fleisch verzichtet hat, weiß überhaupt nicht, wie sich die Alternative anfühlt. Ein Verzicht kann also durchaus eine interessante Erfahrung sein.

### 3. Gesunde Snacks

Wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt, greifen viele von uns zu den ungesünderen Snack-Alternativen wie Kekse, Schokolade oder Toastbrot. Ist dies eine feste Gewohnheit in unserem Alltag, verschenken wir viele Gelegenheiten, dem Körper das zuzuführen, was er wirklich braucht. Gesundere Alternativen sind z.B. Obst (Äpfel, Bananen, Orangen ...), Trockenobst oder Smoothies.

### 4. Selber kochen

Ein Grund, warum wir so oft auf gesündere Alternativen verzichten, ist, weil wir glauben, zu wenig Zeit zu haben, etwas Gesünderes zuzubereiten. Und so greifen wir oft zu Fertigprodukten oder nehmen vom Imbiss oder Fast Food Restaurant etwas auf den Weg mit. Zwar erfüllt dieses Essen ebenfalls den Zweck der Sättigung, gesundheitlich ist es aber selten ideal. Wertvoller wäre es, unser [Essen selber zuzubereiten](#). Auch für unterwegs lässt sich oft etwas vorbereiten, wenn wir nur bereit sind, das zu tun. Selber zu kochen hat übrigens nicht nur den Vorteil, dass du bestimmst, was in dein Essen kommt, sondern kann dir auch dabei helfen, deinen Alltag zu entschleunigen, Stress abzubauen und dadurch dein Leben generell mehr zu genießen.

### 5. Mehr Rohkost

Es muss nicht immer alles aufwendig zubereitet werden. Die Fast Food Alternative der Natur: Rohkost. Salate, Obst und Smoothies brauchen oft nur wenig Vorbereitungszeit und sind ohne Frage gesund. Um das Ziel "mehr Rohkost" greifbarer zu machen, kannst du dich beispielsweise dafür entscheiden, täglich eine deiner Mahlzeiten durch eine

Rohkostmahlzeit zu ersetzen. Vielleicht ersetzt du ja dein Frühstück durch einen grünen Smoothie oder dein Mittagessen durch einen großen Salat.

## 6. Mehr trinken

Die meisten von uns trinken zu wenig. Der häufigste Grund: Wir vergessen es schlichtweg. Die Folge: Kopfschmerzen, Abgelenktheit, geistige Leistungstiefs. Ein ausreichender Wasserkonsum sorgt nicht "nur" dafür, dass wir diese Symptome vermeiden, sondern z.B. auch für eine gute Haut. Daher sollten wir darauf achten, täglich mindestens 1,5 Liter [Wasser](#) zu trinken. Ein Trick: Einfach eine Flasche Wasser auf den Schreibtisch stellen bzw. überall dort hinnehmen, wo du dich aufhältst. Musst du nicht erst aufstehen, um an Flüssigkeit zu kommen und hast dein Getränk immer vor deiner Nase stehen, vergisst du es auch nicht so schnell.

Wer trotzdem Schwierigkeiten hat, den Wasserkonsum aufrechtzuerhalten, etwa weil er einfach langsam trinkt, kann seine Trinkflasche mit einem Filzstift markieren. Strich 1 muss dann z.B. bis 10.30 Uhr erreicht werden, Strich 2 bis zur Mittagspause, usw. So hat man immer die Übersicht, wie gut man in der Zeit liegt.

Natürlich spielt auch die Art unserer Wasseraufnahme eine Rolle: Wasser, Tee und Säfte sind dabei zu bevorzugen, auf Kaffee, Cola, Limo und Co. sollte man lieber verzichten. Wer Schwierigkeiten damit hat, die geliebte Cola aufzugeben, findet übrigens Tipps in unserem Artikel: [Von Limo und Cola auf Wasser umsteigen](#).

## 7. Portionsgröße anpassen

Wenn das Essen schmeckt, fällt es uns manchmal schwer, aufzuhören. Und für manche von uns ist es eine regelrechte Gewohnheit geworden, mehr zu essen, als nötig ist. Dabei hat unser Körper einen Mechanismus eingebaut, der uns exakt benachrichtigt, wann es genug ist: unser Sättigungsgefühl. Statt auf dieses zu hören, essen wir oft so lange, bis wir nicht mehr können. Eine gesunde Gewohnheit wäre es deswegen, bereits dann mit dem Essen aufzuhören, wenn wir uns nur zu  $\frac{2}{3}$  voll fühlen. Dabei kann es helfen, das Essen auf kleineren Tellern zu servieren und sich generell daran zu gewöhnen, erstmal zu kleineren Portionen zu greifen.

Besonders gut funktioniert dieser Trick, wenn man gleichzeitig öfter kaut und dadurch langsamer isst. Gründliches Kauen hilft uns nicht nur dabei, uns satter zu fühlen, sondern sorgt auch dafür, dass wir unsere Nahrung besser verdauen können.

## Gesunde Seele

Wenn wir an Gesundheit denken, denken wir meistens an unsere körperliche Erscheinung: Wie wir aussehen, wie fit wir sind oder dass wir selten krank werden. Dabei umfasst unsere

Gesundheit viel mehr als nur unsere körperlichen Aspekte. Auch der seelische/emotionale Bereich unserer Gesundheit ist wichtig für unser Funktionieren.

Wer sich um seine Seele, seinen Geist und seine emotionalen Bedürfnisse kümmert, darf mit vielen Vorteilen rechnen:

### **Geistige Fitness erhalten und steigern**

Geistige Fitness wird bei den meisten von uns vor allem im Alter zum Thema: Also dann, wenn sie beginnt, abzunehmen. Demenz ist eine der gefürchtetsten Krankheiten: Wie soll man ein gutes Leben verbringen, wenn der Geist nicht mehr mitspielt und einen nur noch verwirrt und unfähig zurücklässt?

Mittlerweile wird aber davon ausgegangen, dass man keinesfalls hilfloses Opfer seiner geistigen Entwicklung ist, sondern dass du selbst jede Menge dafür tun kannst, dass dein Geist aufmerksam und leistungsfähig bleibt. Du kannst sogar dafür sorgen, dass sich deine [geistige Leistungsfähigkeit](#) erhöht.

### **Weniger oft krank werden**

Jeder kennt den Effekt: Nach einer Stressphase oder einer emotionalen Krise blockiert erst mal der Körper. Wir werden krank. Oftmals dann, wenn wir uns endlich einmal entspannen wollten und eine Auszeit nehmen wollten.

Doch nicht nur akute Stressphasen lösen dieses Problem aus. Generell beeinflussen unsere Stimmungen und unser seelisch-emotionaler Zustand unsere körperliche Gesundheit. Wer sich langfristig schlecht fühlt oder unzufrieden ist, neigt häufiger dazu, auch ernsthafter zu erkranken.

Indem wir auf unsere Stimmungen und Gefühle achten und darauf hören, was sie uns mitteilen, können wir dem vorbeugen.

### **Stress vermeiden**

Stress ist eines der häufigsten emotionalen Probleme, die wir mit uns herumtragen. Neben den bereits erwähnten negativen Folgen für unsere körperliche Gesundheit führt [Stress](#) generell auch zu verminderter geistiger Leistungsfähigkeit und abnehmender Produktivität - also genau das Gegenteil von dem, was wir in solchen Phasen brauchen.

Wer aber auf seine emotionalen Bedürfnisse achtet und genug Platz im Leben dafür einrichtet, kann Stress abbauen bzw. dafür sorgen, dass Stress gar nicht erst entsteht.

### **Glücklicher sein**

Ohne Frage hängt unser Glücks- und Zufriedenheitsgefühl davon ab, ob wir unsere emotionalen, seelischen und geistigen Bedürfnisse ernstnehmen oder nicht.

Was nützt es schon, körperlich gesund und munter zu sein, aber daraus kein Zufriedenheitsgefühl zu ziehen? Tatsächlich gibt es viele Mittel, die uns täglich dabei helfen können, glücklicher zu sein.

## Gesunde Gewohnheiten für unsere Seele

### 1. Positiv Denken

Wie wir denken, beeinflusst maßgeblich, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten. Gewöhnen wir uns daran, positiver zu denken, sehen wir auch mehr Positives in unserem Alltag. Das hilft uns dabei, Lösungen zu finden und Stress zu vermeiden.

Positives Denken kann uns zunächst schwerfallen. Wir sind schließlich an unsere Denkmuster gewöhnt und bemerken oft nicht, wenn wir uns für eine negativere Perspektive entscheiden.

Eine Gewohnheit, die dir dabei helfen kann, positiver zu denken, ist es, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Für dieses nimmst du dir jeden Tag 10 Minuten Zeit und schreibst dort alles hinein, wofür du heute dankbar bist.

Zum Beispiel:

- "Ich bin dankbar für meine wunderschöne Wohnung."
- "Ich bin dankbar für meine Familie."
- "Ich bin dankbar für die netten Menschen, denen ich heute begegnet bin."
- "Ich bin dankbar für das sonnige Frühlingswetter."

Je öfter du das machst, desto mehr fällt dir auf, dass du auch für die banalsten Dinge dankbar sein kannst und überall Anlässe findest, um dich gut zu fühlen. Außerdem sorgst du so dafür, dass du dich daran gewöhnst, Dinge in einem positiven Licht zu sehen. Anstatt dich auf die Schattenseite zu konzentrieren, suchst du dir denjenigen Aspekt heraus, der dir positive Gefühle bringt.

### 2. Meditation oder Entspannungsübungen

Die meisten Leute sind gestresst, weil sie sich nicht die Zeit nehmen, sich regelmäßig zu entspannen. Dies ist allerdings auch nur eine Gewohnheit, die sich jederzeit ändern lässt. Beim [Entspannen](#) können uns gezielte Entspannungsübungen und Meditationen helfen.

Dazu müssen wir nicht viel Zeit aufwenden. 10 Minuten pro Tag können uns bereits

dabei helfen, allgemein entspannter zu sein.

Wer mit Entspannungsübungen und vor allem mit Meditation beginnt, sollte sich darüber bewusst sein, dass es einige Anläufe brauchen kann, bis man den Bogen raus hat. Auch wenn es von außen einfach aussieht, ist unser weltlicher westlicher Geist nicht unbedingt auf Meditation eingestellt. Nach ein paar Trainingseinheiten sollte es aber leichter gehen.

Entspannungsübungen lassen sich übrigens auch in einen Spaziergang einbauen. Dann entspannst du damit nicht nur deinen Geist, sondern auch deinen Körper.

### 3. Work-Life-Balance

Viele Leute leiden darunter, dass ihre Arbeit zu viel Platz in ihrem Leben einnimmt. Kein Wunder: Wer nur an Arbeit denkt, vernachlässigt viele seiner persönlichen Bedürfnisse.

Und selbst wenn wir unsere Arbeit gerne tun oder besonders ambitioniert sind, ist es wichtig, dass wir immer wieder Pausen machen und uns frei nehmen.

Wer immer wieder mit einer verschobenen Work-Life-Balance zu kämpfen hat, muss seine Arbeits- und Freizeitgewohnheiten umstellen. Folgendes kann dabei helfen:

- Nimm dir jede Woche mindestens einmal Zeit nur für dich. Vielleicht gehst du auf einen längeren Spaziergang, liest ein Buch, besuchst ein Museum oder schaust einen Film.
- Definiere eine feste Anzahl von Arbeitsstunden pro Woche und arbeite nicht darüber hinaus.
- Versuche dein Arbeitsleben von deinem Freizeitleben so weit wie möglich zu trennen, damit Du auch mental ab und zu von der Arbeit abschalten kannst.

### 4. Neues ausprobieren

Wenn unser Leben einschläft, schläft auch unsere Motivation und Inspiration ein. Über kurz oder lang wirkt sich das natürlich auch auf unsere Zufriedenheit aus. Wer immer das Gleiche tut und nie das Gefühl hat, sich weiterzuentwickeln, sieht weniger Sinn in seinem Leben. Schließlich sind wir auch hier, um etwas zu erleben!

Indem du regelmäßig Neues ausprobierst, bleibst du in Schwung - sowohl mental als auch emotional.

Neues ausprobieren - das kann vieles sein:

- ein neues Hobby
- eine neue Sportart

- ein anderer Weg zu unserer Arbeit
- ein neues Kochrezept
- eine Weiterbildung oder ein neuer Karriereweg
- neue Leute kennenlernen

Je nachdem wie viel Veränderung du in deinem Leben verträgst, kannst du dir aussuchen, ob du eher kleinere, einfachere Aufgaben wählst oder ob du dich an größere Herausforderungen wagst. Für verschiedene kleinere und größere Anregungen kannst du auch einen Blick in das Buch "[Raus aus Deiner Komfortzone](#)" werfen.

## 5. Lernen

Und wenn wir schon beim Thema Weiterentwicklung sind: Auch das Lernen gehört da natürlich dazu. Für viele von uns endet die große Lernphase erstmal, wenn wir mit der Schule und Ausbildung fertig sind. Danach verbringen viele die meiste Zeit ihres Lebens in einer Art Alltagsroutinen-Dauerschleife. Für unser Gehirn bedeutet das, dass man immer wieder dieselben Synapsen stärkt, während andere Areale des Gehirns weniger gefördert werden. Mit der Zeit benutzt man also immer weniger Kapazitäten des Gehirns. Kein Wunder, wenn sich das in einem Nachlassen der geistigen Fitness bemerkbar macht.

Zeit also, den Spieß umzudrehen: Wer aktiv dafür sorgt, dass sein Hirn in vielfältiger Weise neu gefordert wird, stärkt damit auch mehr Hirnareale und sorgt für eine effektive Vernetzung der Synapsen. Das funktioniert hervorragend, wenn du Neues lernst oder auch Altes wieder auffrischst.

Dabei ist zu beachten, dass das theoretische, akademische Lernen per Buch, Vortrag, Video oder Internet nicht die einzige Methode ist, etwas zu lernen. Wer sein Gehirn wirklich ins Schwitzen bringen will, kann versuchen, eine neue Fähigkeit zu lernen. Hier ein paar Beispiele für Fähigkeiten, die sich anbieten:

- ein (neues) Musikinstrument spielen
- Tanzen
- Programmieren
- Nähen/Stricken/Handarbeiten
- eine (neue) Sportart
- eine handwerkliche Tätigkeit
- Malen oder Zeichnen
- Fotografieren und Fotobearbeitung
- Outdoorfähigkeiten und Gartenarbeit

## 6. Beziehungen

Was wäre unser Leben ohne die Menschen, die uns etwas bedeuten? Freundschaft und



Familie machen uns Menschen nachweislich glücklich. Wenn unser Beziehungsleben also leer oder unbefriedigend aussieht, sollten wir das schnellstens ändern.

Am leichtesten geht das, wenn wir es uns zur Gewohnheit machen, regelmäßig neue Leute kennenzulernen und bestehende Beziehungen zu vertiefen. Um neue Leute kennenzulernen, müssen wir natürlich selbst Initiative ergreifen. Hier ein paar Möglichkeiten, um interessante Menschen kennenzulernen:

- einem Verein/Club oder einer Gruppe beitreten
- Online Dating (über Online Dating Websites kann man auch nach platonischen Beziehungen suchen)
- ein Ehrenamt bekleiden, sich gemeinnützig engagieren
- Gelegenheiten nutzen, um Freunde von Freunden kennenzulernen
- Veranstaltungen organisieren oder besuchen
- Kurse besuchen
- den Menschen in der unmittelbaren Umgebung mehr Aufmerksamkeit widmen (Nachbarn, Personal der Stammkneipe, ...)
- Online Freunde finden und im realen Leben treffen

## 7. Schlaf

Eine der wichtigsten gesunden Gewohnheiten zum Schluss: Gute [Schlafgewohnheiten](#) sind das A und O unseres Alltags. Wer nicht gut oder nicht lange genug schläft, büßt seine geistige Leistungsfähigkeit und physische Energie ein. Wir fühlen uns dann den ganzen Tag groggy und schlapp. Und auch emotional sind wir nicht auf der Höhe, wenn wir schlecht schlafen: Wir sind schneller gereizt und schwerer zu motivieren. Kein Wunder, wenn wir uns die ganze Zeit nur in unsere Federn zurückträumen.

Gesunde Schlafgewohnheiten jedoch helfen dir dabei, dich jeden Tag fit zu fühlen und genug Energie für den Alltag aufzubringen. Wenn du gut schläfst, kannst du besser arbeiten, bist länger konzentriert und emotional stabiler.

Um die Qualität deines Schlafes zu verbessern, hast du mehrere Möglichkeiten:

- Feste Aufstehzeit: Diese solltest du tatsächlich an allen 7 Wochentagen durchziehen, damit sich dein Körper an den Rhythmus gewöhnen kann.
- Geregelter Temperatur: Für den optimalen Schlaf sollte die Temperatur in deinem Schlafzimmer zwischen 14° und 18° Celsius betragen.
- Richtiges Bettgehverhalten: In den zwei Stunden vor dem Zubettgehen solltest du bereits damit beginnen, dich zu entspannen und aufregende Tätigkeiten (wie das Schauen eines Horrorfilms) lieber unterlassen und idealerweise auch nichts mehr essen.

- Man sagt auch, dass die Zeit vor Mitternacht sehr wichtig für einen erholsamen Schlaf ist. Probiere doch mal 30 Tage lang 22 Uhr schlafen zu gehen und dafür früher aufzustehen.

# Eine Gewohnheit wählen

Unter all diesen Optionen, wie nun die richtige Gewohnheit für den Anfang wählen?

Zunächst einmal gibt es keine "richtige" Gewohnheit. Wir haben freie Auswahl und keine der obengelisteten Optionen ist notwendigerweise besser oder schlechter für uns. Generell gibt es aber mehrere sinnvolle Herangehensweisen:

## 1. Mit den Problemzonen anfangen

Viele von uns fangen dann an, sich mit Gesundheit zu beschäftigen, wenn sie die eigene körperliche Gesundheit oder Fitness als nicht mehr befriedigend wahrnehmen. Vielleicht tun wir uns immer schwerer damit, Treppen zu steigen, haben ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen oder ärgern uns täglich über unseren unausgeglichene Schlafrythmus. Dann könnten wir z.B. genau diese eine Problemzone zu unserem Projekt machen.

Die Frage lautet: Welche gesundheitliche Schwierigkeit bedrückt dich am meisten/möchtest Du am meisten aus dem Weg räumen?

## 2. Intuitiv beginnen

Vielleicht gibt es aber mehrere Problemzonen oder auch gar keine einzige, und du möchtest nur sicherstellen, dass du fit und gesund bleibst. Dann kann es sich lohnen, intuitiv - also aus dem Bauchgefühl heraus - zu entscheiden. Welche der obigen Vorschläge fandest du besonders interessant (aus welchem Grund auch immer)? Was hat dich am meisten angesprochen? Was ist die nächste Gewohnheit, die sich dein zukünftiges Ich angeeignet hat?

## 3. Welche Gewohnheit lässt sich für dich leicht integrieren

Oft ist es hilfreich, mit einer einfachen Gewohnheit anzufangen und sich erstmal daran zu gewöhnen, die eigenen Gewohnheiten zu verändern. Das erzeugt weniger Druck und du hast schneller und einfacher deine ersten Erfolgserlebnisse. Alles, was du dabei über dich lernst, kannst du dann ganz einfach für neue Gewohnheiten anwenden, die dir vielleicht nicht ganz so leicht fallen.

Mehr Überlegung braucht es tatsächlich nicht. Im Gegenteil: Je länger wir überlegen, desto länger dauert es, bis wir unsere neuen Gewohnheiten tatsächlich umsetzen.

## Ziele realistisch und messbar gestalten

Wenn du dich entschieden hast, wie du deinen Lebensstil verändern wirst, solltest du allerdings noch dafür sorgen, dass du dein Ziel realistisch und messbar definierst. "Mehr Obst essen" ist zwar ein schönes Ziel, aber es ist ein sehr allgemeines. Denn woher weißt du, ob du das Ziel erreicht hast? Hast du das Ziel bereits erreicht, wenn du einen Apfel gegessen hast? Oder wie viel Obst bedeutet "mehr Obst"?

Nur mit spezifischen Angaben können wir uns sinnvolle Ziele setzen, die wir auch jeden Tag erreichen können. Hier ein paar Beispiele dazu, wie wir unsere Ziele umformulieren können:

- weniger rauchen → nur noch drei Zigaretten pro Tag
- weniger Fleisch essen → vier vegetarische Mahlzeiten pro Woche
- regelmäßig joggen gehen → jeden Tag 20 Minuten

Dein Ziel muss allerdings nicht nur messbar sein, du musst auch sichergehen, dass du es überhaupt erreichen kannst. Bevor du also loslegst, unterzieh deinem Ziel einem kurzen Realitäts-Check.

Dazu gibt es zwar keine objektiven Kriterien, du kannst dich aber an deinen Erfahrungswerten festhalten:

- Hast du schon mal ein ähnliches Ziel bewältigt? Wie waren Deine Erfahrungen damit?
- Schaffst du es, deinen Plan eine einzige Woche lang einzuhalten? Mach einen einwöchigen Testlauf, um herauszufinden, wie realistisch dein Plan ist!

Findest du heraus, dass das Erreichen deines Ziels nicht sehr realistisch ist, kannst Du es schnell anpassen, um es realistischer zu machen:

- Anstatt jeden Tag 20 Minuten zu meditieren, meditiere erst mal nur 5 Minuten.
- Anstatt deine Ernährung komplett umzustellen, lass lieber erst nur den Alkohol weg.
- Und anstatt jeden Tag 30 Minuten zu joggen, versuche es doch erstmal mit 10 Minuten.

Erreichst du deine Ziele spielend, kannst du die Latte immer noch höher hängen. Das ist auf jeden Fall weniger frustrierend als oben anzufangen und die eigenen Ziele dann nach und nach runterzuschrauben.

# Strategien

Wenn man seine Gewohnheiten, egal um welche Art von Gewohnheiten es sich dabei handelt, einfach aus dem Blauen heraus verändern will, klappt das meistens nicht so gut. Statt es also wieder einfach drauflos zu versuchen und dann nach ein paar Tagen zu scheitern, ist es sinnvoller, sich nach Strategien umzusehen, die Erfolg bei Gewohnheitsveränderungen versprechen. Glücklicherweise haben sich ja bereits viele Menschen mit Gewohnheitsveränderungen beschäftigt, weswegen es mittlerweile auch zahlreiche Tipps zu diesem Thema gibt. Wir wollen dir die Strategien präsentieren, die wir für nützlich befunden haben.

## Eine gute Vorbereitung

Eine der wichtigsten Strategien, um Gewohnheiten erfolgreich zu verändern, ist eine gut durchdachte Vorbereitung. Tatsächlich entscheidet sich meistens bereits vor dem ersten Jogginglauf, dem ersten kohlenhydratarmen Rezept oder dem ersten Tag ohne Zigaretten, ob wir die jeweilige Gewohnheit verändern können oder nicht. Die Vorbereitungsphase gliedert sich in die theoretische und die praktische Phase.

### Theoretische Vorbereitungen

Während der theoretischen Vorbereitungsphase informieren wir uns zunächst ausführlich theoretisch über unsere Gewohnheitsumstellung. Wenn wir aufhören wollen zu rauchen, lesen wir ein Buch zum Thema Nichtrauchen. Wollen wir fitter werden, durchstöbern wir ein Fitnessforum nach Ideen. Wollen wir auf vegetarisches Essen umsteigen, können wir auf Vegetarier-Blogs von deren Erfahrungen lesen. Praktisch ist es natürlich auch, wenn wir jemanden kennen, der die gewünschte Veränderung bereits selbst durchgeführt hat und dem wir all unsere Fragen stellen können.

### Praktische Vorbereitungen

Hast du dich gut über die geplante Veränderung informiert, solltest du im nächsten Schritt praktischere Vorbereitungen treffen. In die Kategorie "praktische Vorbereitungen" gehört alles, was dir während der Gewohnheitsumstellung dabei helfen wird, motiviert zu bleiben, dein Ziel im Auge zu behalten und schwierige Tage zu überstehen.

Wenn du dich z.B. vegetarisch ernähren willst, hilft es, wenn du dir vegetarische Rezepte zurechtlegst (und bereits ausprobierst) und das restliche Fleisch in deinem Kühlschrank aufbrauchst oder weggibst. Wenn du regelmäßig joggen gehen willst, solltest du dir in dieser

Phase einen Jogging-Partner suchen und geeignete Jogging-Schuhe und Jogging-Sachen kaufen.

Je besser du dich vorbereitest, desto leichter tust du dich bei der eigentlichen Gewohnheitsveränderung. Und ohne eine angemessene Vorbereitung braucht man in vielen Fällen noch nicht einmal loslegen. Während für viele Gewohnheiten eine Vorbereitungszeit von ein bis zwei Wochen genug sein kann, kann es bei komplizierteren Gewohnheiten auch Sinn machen, sich länger Zeit dafür zu nehmen. Wenn du aber gerade erst damit anfängst, Deine Gewohnheiten zu verändern, empfiehlt es sich, mit leichteren Gewohnheiten anzufangen, die auch nicht so viel Vorbereitung benötigen.

Um dir ein paar Denkanstöße zum Thema Vorbereitung zu geben, haben wir am Schluss des Buches eine kleine Checkliste angehängt, die viele wichtige Fragen nochmal aufgreift.

## **Belohnungen und Strafen**

Eines der größten Probleme, mit denen man konfrontiert wird, wenn man versucht, seine Gewohnheiten zu verändern, ist das Nachlassen der Motivation. Und obwohl man es selten verhindern kann, dass die Motivation ein wenig nachlässt, kannst du es dir zumindest leichter machen, über längere Zeit motiviert zu bleiben.

Dazu muss man verstehen, wie Motivation funktioniert. Führt man unser Verhalten auf menschliche Triebe und Urinstinkte zurück, findet man heraus, dass wir grundsätzlich von zwei verschiedenen Dingen motiviert werden: von Schmerz und Lust – im Englischen auch als “pain and pleasure” bekannt.

Dabei handelt es sich bei Schmerz um eine “weg von” Motivation und bei Lust um eine “hin zu” Motivation. Wir versuchen also, möglichst dem Schmerz zu entfliehen und Lust zu gewinnen. Dabei geht es nicht nur um körperlichen Schmerz oder körperliche Lust, sondern vor allem um psychische.

Wir alle kennen dieses psychologische Phänomen von ganz alltäglichen Situationen:

- Wir drücken uns vor schwierigen Gesprächen und Anrufen (Schmerz).
- Sich im Internet lustige Fotos anzuschauen (Lust) motiviert uns evtl. mehr als die Arbeit, die wir gerade machen sollten.
- Im Bett liegen zu bleiben (Lust) ist leichter, als uns zu überwinden (Schmerz), aufzustehen und joggen zu gehen.

Von unserer menschlichen Psyche können wir uns nie ganz lösen – egal wie bewusst wir leben. Statt sie deshalb zu bekämpfen, macht es mehr Sinn, diese Mechanismen zu unserem Vorteil zu nutzen.

Dies können wir tun, indem wir zu unseren ausgewählten Zielen (in unserem Fall die Gewohnheit, die wir etablieren wollen) Schmerz- und Lustaspekte hinzufügen, oder in anderen Worten: Belohnungen und Strafen.

## **Belohnungen**

Belohnungen sind die Dinge, die wir uns gönnen, wenn wir unser Ziel erreicht haben. Das kann etwa das neue Buch unseres Lieblingsschriftstellers sein, ein Restaurantbesuch oder eine Massage. Wichtig ist, dass die Sache, die wir uns gönnen wollen, uns genug motiviert, um uns in Bewegung zu setzen.

Oft kann es unterstützend sein, sich mehrmals zu belohnen. Zum Beispiel eine Woche, zwei Wochen und vier Wochen, nachdem wir erfolgreich durchgehalten haben.

## **Strafen**

Strafen folgen, wenn wir unser Ziel nicht erreichen, weil wir z.B. vorher aufgeben. Eine einfache, aber wirkungsvolle Strafe ist es, wenn wir uns dazu entscheiden, einen vorher festgelegten Geldbetrag (z.B. 50 €) wegzugeben, falls wir unser Ziel nicht erreichen. Vielleicht sogar an jemanden, den wir auf keinen Fall unterstützen wollen – z.B. an eine Partei oder Organisation, mit denen wir nicht einverstanden sind. Je mehr uns die Strafhandlung zuwider ist, desto mehr kann sie uns dazu motivieren, durchzuhalten.

Belohnungen und Strafen funktionieren am besten, wenn wir sicherstellen können, dass wir uns tatsächlich an die ausgemachten Regeln halten. Das funktioniert z.B. dann gut, wenn wir andere von unserem Vorhaben wissen lassen. Freunde können uns dabei helfen, die Konsequenzen unseres Handelns zu tragen, indem sie uns über die Schulter schauen und die Kontrollfunktion einnehmen, die wir oft selber verdrängen.

## **Wähle dein Umfeld**

### **Achtung, Widerstand!**

Gewohnheitsänderungen sind oft nicht nur schwierig für den, der sie umsetzen will, sondern auch schwierig für dessen Umgebung. Wer schon mal seine Gewohnheiten verändert hat oder sein Leben umgestellt hat, kennt das vielleicht: Freunde und Familie wissen es auf einmal alle besser und scheinen Experten auf dem Gebiet zu sein, mit dem man sich momentan befasst.

Vielleicht muss man sich jede Menge unüberlegter Sprüche anhören. Da behaupten manche, man könne als Vegetarier keine Muskeln aufbauen oder könne nicht abnehmen, wenn man Kohlenhydrate zu sich nimmt. Andere schlagen vor, dass man den gerade zusammengestellten Trainingsplan komplett über Bord wirft, um "ihrer" Methode zu folgen.

Und dann gibt es noch die, die insgeheim ein wenig neidisch darauf sind, wenn man in seinem Leben etwas anpackt und vorwärtskommt. Diese Leute wollen einen unterbewusst gar nicht in seinem Vorhaben unterstützen. Sie machen sich vielleicht über die eigenen Anstrengungen lustig oder erklären einem, warum man seine Ziele mit der gewählten Methode gar nicht erreichen kann.

Gruppenzwang ist eine der härtesten Hürden, die zwischen einem selbst und dem Erreichen seines Ziels steht. Wer schon mal aufhören wollte zu rauchen und plötzlich nicht mehr an der Raucherpause teilnehmen konnte, kennt dieses Gefühl. Oder wer als Veganer am Kuchentisch von Omi saß. Ist man von Personen umgeben, die eine Verhaltensweise aufrechterhalten, die man sich abgewöhnen möchte, ist es besonders schwierig, seinen Plänen treu zu bleiben.

Wer will schließlich der einzige sein, der kein Stück Torte isst oder nicht mittrinkt? Wer will derjenige sein, der früh draußen bei jedem Wetter herumrennt, während andere noch schlafen dürfen? Wer will derjenige sein, der drinnen fleißig weiterarbeitet, während sich die anderen draußen eine Zigarette gönnen?

Eine neue Gewohnheit in unser Leben zu integrieren, bedeutet, sich auch mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Es gibt keine einfache oder universelle Lösung, wie du dem sozialen Zwang ausweichen kannst. Du kannst dir nur den Tatsachen bewusst werden und dich dann trotz Gruppenzwang für dein Vorhaben entscheiden.

## **Die richtigen Leute**

Wer nicht nur einmal sein Verhalten ändern oder optimieren möchte, sondern sich sein ganzes Leben lang aktiv weiterentwickeln möchte, tut gut daran, sich eine soziale Umgebung zu schaffen, die ihn bei seinen Vorhaben unterstützen, statt hinderlich zu sein.

Dabei ist das Ausprobieren einer neuen Gewohnheit oder eines neuen Lebensstils die beste Gelegenheit, um herauszufinden, welche Menschen in der eigenen Umgebung zu den Unterstützern und welche eher zur Opposition gehören.

Merkt man, dass einem bestimmte Leute verstärkt oder längerfristig im Weg stehen, kann man sich dann überlegen, ob man (soweit es möglich ist) den Kontakt reduzieren oder sogar abbrechen möchte. Genauso kann man aktiv nach Leuten suchen, die einem auf seinem Weg direkt oder indirekt unterstützen. So kann man nach und nach eine gesündere Umgebung für Veränderung schaffen.



## Positiver Gruppenzwang

Die Psychologie des Gruppenzwangs, dem sich der Mensch so gerne unterwirft, kann man übrigens auch zu seinem Vorteil nutzen, wenn man es bewusst tut. Du könntest dich z.B. mit anderen zusammenschließen und eine Laufgruppe gründen, wenn du jeden Tag laufen willst. Sich selbst zu überzeugen, lieber auf der Couch zu bleiben, ist relativ easy, andere Mitstreiter wirst du jedoch nur schwer überzeugen können.

Falls du keine direkten Mitstreiter findest, kann es oft schon helfen, über dein Vorhaben zu sprechen. Besonders wenn du dich mit anderen ambitionierten Leuten zusammentust. Eine systematische Herangehensweise ist in diesem Falle die Gründung einer Mastermind-Gruppe. Eine Mastermind-Gruppe trifft sich oder telefoniert (z.B. per Skype Gruppenanruf) in der Regel einmal pro Woche. Während des Meetings setzt sich jeder Ziele für die nächste Woche und erzählt außerdem, wie er mit den Hausaufgaben/Zielen für diese Woche zurechtgekommen ist.

Gruppen wie diese können oft sehr motivierend und erfrischend wirken - besonders wenn du sonst im Alltag vielleicht nicht so viel Unterstützung erfährst. Allerdings ist es hier, genauso wie bei der angestrebten Gewohnheit, wichtig, dass jeder ernsthaft dahintersteht und mitmacht.

## Die Sandwich-Technik

Oft scheitern Gewohnheiten am "wann". Man scheint einfach nicht den richtigen Zeitpunkt zu finden, um das gewünschte Verhalten in unserem Alltag unterzubringen. Doch je länger man sein Verhalten hinauszögert, desto unwahrscheinlicher wird es, dass man es tatsächlich noch umsetzt. Was also tun?

Die Sandwich-Technik bietet eine Lösung für dieses Problem. Statt seine Gewohnheit "irgendwann" in den Alltag zu integrieren, sucht man sich zwei bereits etablierte Verhaltensweisen und macht dazwischen Platz für das neue Projekt. Ein Beispiel: Wenn du jeden Morgen erst mal frühstückst und danach duschst, kannst du dein geplantes Krafttraining genau dazwischen legen. Du frühstückst also, dann geht's ans Krafttraining und danach in die Dusche.

Diese Strategie funktioniert deswegen so gut, weil du dich bereits an der Struktur der vorhandenen Gewohnheiten festhalten kannst. Die beiden etablierten Verhaltensweisen sind quasi die beiden Scheiben Toast, die deine neue Gewohnheiten, also den Sandwichbelag, zusammenhalten.

Findest du keine passenden zwei Gewohnheiten, kann auch eine bereits reichen: Zum Beispiel kannst du dir angewöhnen, jeden Abend nach dem Zähneputzen zehn Minuten zu meditieren. Das ist viel leichter, als einfach "irgendwann" 10 Minuten zu meditieren. Definiert man nicht, wann man sein Verhalten ausüben will, verwirrt man sich damit nur selber und findet dann alle möglichen Gründe, warum man es doch nicht geschafft hat, seinen Plan umzusetzen.

## Das Zielbild vor Augen

Eine der größten Schwierigkeiten, denen man begegnet, wenn man dabei ist, seine Verhaltensweisen zu ändern, ist es, motiviert zu bleiben. Nach zwei oder drei Wochen ist die anfängliche Motivation erloschen und man schafft es gerade noch, sein Verhalten aufrechtzuerhalten. Aber wie lange noch?

In solchen Situationen ist das Wichtigste, sich darauf zu besinnen, warum man die ganze Arbeit überhaupt auf sich genommen hat. Warum wollte man nochmal seine Ernährung umstellen? Manchmal hat man das nicht mehr ganz so im Blick, wenn man damit beschäftigt ist, seinen Alltag zu managen und gleichzeitig sein Leben zu verändern.

Dieser Blick ist aber das Entscheidende. Wer seinem Gehirn jetzt keinen guten Grund gibt um weiterzumachen, wird nicht mehr lange durchhalten. Glücklicherweise gibt es Mittel und Wege, um dir deine Anfangsmotivation wieder stark ins Gedächtnis zu rufen.

Ein Mittel ist das "[Visualisieren](#)". Das bedeutet, dass du dir dein Zielbild vor deinem inneren Auge vorstellst. Durch diese Technik schaffst du erneut eine emotionale Verbindung zu deinem Ziel, die dich mit Motivation und positiver Aufregung erfüllt. Du spürst dann wieder, warum dir dein Ziel so wichtig ist.

Wie funktioniert so eine Visualisierung? Du brauchst dafür nichts weiter als deinen eigenen Kopf und ein paar Minuten Ruhe. Für viele Leute klappt das Visualisieren dann gut, wenn sie die Augen schließen, andere können sich ihr Zielbild auch mit offenen Augen erträumen. Nun stell dir vor, in welcher Situation du sein wirst, wenn du dein Ziel erreichst:

- Wie erreichst du das Ziel?
- Wie fühlst du dich?
- Wie sieht der Ort aus, an dem du dich befindest? Was passiert dort?
- Was sagen andere über deinen Erfolg? Wie reagieren sie?
- Wie feierst du deinen Erfolg?

Anstatt dir Antworten für diese Fragen auszudenken, stell dir die Antworten einfach vor. Kreiere in deinem Kopf einen kleinen Film, in dem du die Szene deines Erfolgs ausschmückst.

Der Schlüssel für eine gelungene Visualisierung ist es, dabei die eigenen Gefühle anzusprechen. Das bedeutet, dass du während des Vorstellens vor allem auf unsere Gefühle achten solltest: Welche Vorstellungen fühlen sich besonders gut an? Welche Bilder oder Situationen motivieren dich am meisten?

Deine Visualisierung solltest du dir am besten täglich ins Gedächtnis rufen. Nur so kannst du sicherstellen, dass du den emotionalen Draht zu deinem Ziel im Alltag nicht verlierst. Dabei

reichen 5 - 10 Minuten Visualisierung vor dem Schlafengehen, im Bus, an der Supermarktkasse oder bei einem Spaziergang oft schon aus, um dir einen kleinen Motivationsschub geben zu können. Oftmals macht es Spaß, gleich noch ein bisschen weiterzuträumen und die guten Gefühle noch präsenter werden zu lassen.

## Die “30 Tage Testversion”

Wie bereits erwähnt, dauert es häufig etwa 30 Tage, bis eine neue Gewohnheit erlernt ist. Dabei kannst du dir diesen Zeitraum psychologisch zu Nutzen machen: Indem du aufhörst, deine Gewohnheit als einen endgültigen Plan anzusehen und dich stattdessen dafür entscheidest, sie erstmal 30 Tage zu “testen”.

Dieser “Testmodus” hat einige Vorteile:

- 30 Tage scheint nicht so lange zu sein, zumindest nicht annähernd so lange wie “unendlich”. Man hält eher 30 Tage durch als eine unbestimmte Zeit.
- Vielleicht ist die Gewohnheit ja gar nicht das richtige für einen! Anstatt aber die Flinte nach Tag 2 gleich ins Korn zu werfen, weil die ersten Zweifel aufkommen, kann man sich darauf besinnen, erst mal die Testperiode abzuwarten und danach mit kühlen Kopf zu entscheiden.
- Nach 30 Tagen ist unser neues Verhalten potenziell erlernt und verlangt nicht mehr so viel Aufwand und Energie. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um dich zu entscheiden, ob du einfach damit weiter machen möchtest, oder ob du doch wieder zurück zu deinem alten Leben kehren willst.

Der “30 Tage Versuch” ist einer der wirksamsten psychologischen Tricks, um dir neue Gewohnheiten anzueignen. Anstatt also falsche Ambitionen vorzugeben und dein Leben von heute auf morgen umkrempeln zu wollen, ist es ratsam, erst mal in den Testmodus zu gehen und von dort an Schritt für Schritt weiterzugehen.

Auch wenn es häufig 30 Tage dauert, bis eine Gewohnheit sitzt, kann es je nach Gewohnheit, Situation und Person ganz unterschiedlich lange dauern, bis eine neue Verhaltensweise tatsächlich erlernt ist. Manche Gewohnheiten können bereits nach ein paar Tagen sitzen (wenn die Veränderung nur gering ist), andere brauchen vielleicht Monate.

Generell lässt sich sagen, dass eine Gewohnheit dann “sitzt”, wenn du nicht mehr über sie nachdenken musst. Wenn du zum Beispiel jeden Tag ganz automatisch deine anderthalb Liter Wasser trinkst oder du schon gar nicht mehr daran denkst, den Aufzug zu benutzen, sondern von ganz alleine die Treppe benutzt.

Bevor du dich auf eine neue Gewohnheit stürzt, solltest du immer sicherstellen, dass die Gewohnheit, auf die du dich bisher fokussiert hast, fest in deinem Alltag verankert ist.

# Die Komfortzone

Gewohnheiten zu ändern, hört sich in der Theorie immer schön easy an. In der Realität sieht das Ganze etwas anders aus. Jeder, der schon einmal versucht hat, Veränderung in sein Leben zu bringen, weiß, dass es eine besondere Schwierigkeit damit gibt: Es fühlt sich nicht gerade bequem an.

Ganz im Gegenteil. Teilweise fühlt man sich nicht nur unwohl, sondern steht mitunter zahlreiche Ängste aus, wenn man ein neues Vorhaben beginnt. Hier nur einige Gedanken, die sich z.B. breitmachen können:

- Was werden meine Freunde/meine Familie von mir denken?
- Kann ich das überhaupt schaffen?
- Blamiere ich mich damit nicht nur?
- Bin ich nicht zu alt/zu jung für so etwas?
- Was, wenn ich mein Ziel nicht erreiche?
- Ich kann das nicht tun, weil...
- Jemand wie ich kann das gar nicht tun, weil...
- Ich bin doch gar nicht selbstbewusst/fit/schlank/kompetent/jung/flexibel/... genug, um so etwas zu bewerkstelligen.

Statt sich diesen Zweifeln und Ängsten zu stellen, ist es leichter, sein Vorhaben erst gar nicht zu beginnen bzw. nicht mehr voranzutreiben. Und tatsächlich brechen an diesem Punkt auch viele Leute ab.

Wenn du eine neue Gewohnheit beginnst, musst du dir dessen bewusst sein, dass während dieses Prozesses auch unangenehme und unbequeme Gefühle aufkommen werden. Es wird nicht bequem sein, eine halbe Stunde früher aufzustehen, um joggen zu gehen. Es wird auch nicht bequem sein, neue Rezepte zu lernen, statt auf Fertigprodukte zurückzugreifen. Genauso wie es nicht bequem sein wird, abends in der Kneipe der einzige zu sein, der auf sein Bier verzichtet und lieber zu einer Apfelschorle greift.

Viele versuchen, um diese unbequemen Gefühle herumzukommen. Aber das ist weder möglich, noch ist es besonders wünschenswert.

Schließlich zeigt dir genau dieses Gefühl an, wo du noch Wachstumspotenzial hast und wo dir eine Herausforderung gut tun könnte. Es ist das Gefühl, das entsteht, wenn du deine Komfortzone verlässt.

Als [Komfortzone](#) bezeichnet man den Bereich im Leben, der für einen zur Normalität geworden ist oder der sich generell bequem anfühlt. Das heißt, innerhalb deiner Komfortzone befinden

sich z.B.

- alle deine aktuellen Gewohnheiten und Verhaltensweisen,
- all die Orte, an denen du dich regelmäßig befindest,
- die Beziehungen, die für dich zur Normalität geworden sind,
- die finanzielle Situation, in der du dich die meiste Zeit befindest,
- das Essen, das du normalerweise isst,
- die Kultur, die du in der Regel konsumierst,
- die Anzahl von Liegestützen, die du momentan schaffst.

Das Problem mit der Komfortzone: Bleibt man zu lange drin, verändert sich auch nichts mehr im eigenen Leben. Motivation und Lebensfreude nehmen so auf Dauer ab und viele Lebensbereiche schlafen ein. Inclusive der eigenen Gesundheit natürlich: Wer jeden Tag nur 5 Liegestütze macht und nie mehr, wird auch nicht mehr stärker werden.

Das Tolle an deiner Komfortzone: Du kannst sie ausweiten. Jedes Mal, wenn du ein neues Verhalten erlernst und damit beginnst, es uns zur Gewohnheit zu machen, schleust du es quasi nach und nach in deine Komfortzone mit ein. Irgendwann ist dann die komplette Verhaltensweise in der Komfortzone angelangt und du hörst damit auf, das Verhalten als "unbequem" zu empfinden. Es ist dann für dich zur Normalität geworden.

Anstatt dich also an der Komfortzone vorbeizuschleichen, ist es erfolgsversprechender, sie genau unter die Lupe zu nehmen: Welche Verhaltensweisen fühlen sich unbequem an/machen dir Angst/generieren Zweifel in dir? Hier ist deine Chance für Persönlichkeitswachstum! Spüre deine Angst/deinen Zweifel/das unbequeme Gefühl und entscheide dich dann trotzdem, deinen Plänen zu folgen. Nur mit dieser Haltung wirst du es schaffen, dein Leben auch langfristig zu verändern.

Wenn du mehr zum Thema "Komfortzone" erfahren möchtest, empfehlen wir dir das Buch "[Raus aus Deiner Komfortzone](#)" von Sascha Ballach. Er hat sich nicht nur mit dem Thema Komfortzone beschäftigt, sondern auch zahlreiche Übungen aufgeschrieben, mit denen du deine Komfortzone nach und nach erweitern kannst und so ein richtiger Meister darin wirst, das Unbequeme zu tun.

# Anfangen

Dich theoretisch mit Gewohnheitsveränderungen zu beschäftigen, sorgt noch nicht dafür, dass du deine Gewohnheiten auch tatsächlich veränderst. Der nächste Schritt muss deswegen sein, dass wir unser neu gewonnenes Wissen auch anwenden.

Wir wollen dich dazu ermutigen, heute den nächsten Schritt zu gehen und zu handeln. Welcher Schritt der nächste ist, hängt natürlich von deiner persönlichen Situation ab. Vielleicht weißt du noch gar nicht, was du zuerst verändern möchtest und musst dich nun für eine Gewohnheit entscheiden. Vielleicht weißt du zwar schon, was du verändern möchtest, musst aber noch die entsprechenden Vorbereitungen treffen. Oder vielleicht bist du heute schon bereit, deine neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren.

Egal, wie dein persönlicher nächster Schritt aussieht: Du kannst dein Leben nur dann in die entsprechende Richtung lenken, wenn du diesen Schritt auch gehst. Wenn du also handelst. Am besten heute noch. Idealerweise: sofort.

Fühlt sich das etwas unbequem an? Gut! Dieses Gefühl beweist dir, dass du es mit wahrer Veränderung zu tun hast.

Was ist also deine nächste Aufgabe? Was ist dein nächster Schritt? Definiere ihn jetzt. Dann führe ihn aus.

# Checkliste

- Was möchtest du erreichen?
- Warum?
- Durch welche neue/tägliche Gewohnheit möchtest du das erreichen?
- Ist die neue Gewohnheit messbar und realistisch?
- Wie viel Zeit "kostet" dich die neue Gewohnheit jeden Tag?
- Wie musst du dich auf die neue Gewohnheit vorbereiten? Welche praktischen Schritte musst du konkret unternehmen?
- Wann soll es losgehen?
- Wem erzählst du davon?
- Welche Belohnungen gibt es wann?
- Wie ist die Strafe?
- Wer macht mit?
- Welche Hindernisse können auftreten?
- Wie gehst du damit um?
- Hast du dein Zielbild vor Augen?
- Was kannst du jetzt konkret tun, um deinem Ziel näher zu kommen? Wie kannst du jetzt anfangen?

Natürlich bist du auf deinem Weg nicht alleine. Wir stehen dir gerne während dieser aufregenden Zeit der Veränderung beiseite. Auf [www.gesunde-gewohnheiten.de](http://www.gesunde-gewohnheiten.de) findest du daher jede Menge Artikel zu den Themen Gesundheit und Gewohnheitenveränderung. Willst du sichergehen, dass du keinen unserer Artikel verpasst, klick doch bei unserer Facebook-Seite einfach auf "gefällt mir": <http://www.facebook.com/GesundeGewohnheiten> oder melde dich zum Newsletter an.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß mit deiner neuen Gewohnheit!

*Dein Power Gesund Team*