

Gewohnheiten ändern: Tipps für neue Handlungsmuster

Gewohnheiten haben einige Vorteile: Sie erleichtern uns alltägliche Abläufe, da wir über sie nicht nachdenken müssen. Dies entlastet das Gehirn, sodass es effizienter arbeiten kann. Gleichzeitig vermitteln Gewohnheiten ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität – jedoch leider auch die ungesunden, wie etwa die Schokolade als Nervennahrung bei Stress.

Gute wie schlechte Gewohnheiten speichert das Gehirn dauerhaft ab. Sie zu ändern bedarf großer Willenskraft, da wir sie unbewusst ausüben. Der beste Weg, eine ungewünschte Gewohnheit zu ändern, besteht darin, diese durch eine neue zu ersetzen.

Hier ein paar verblüffend einfache Maßnahmen und Tipps für gesündere Verhaltensmuster:

- **Sie greifen bei Heißhunger sofort zu Süßem?** Trinken Sie stattdessen ein Glas Wasser – das füllt den Magen. Ein Kaugummi befriedigt das Kaubedürfnis. Haben Sie stets einen gesunden Snack dabei, etwa eine kleine Packung Studentenfutter. Sie können sich auch einen „gesunden“ Raumduft beziehungsweise ein ätherisches Öl besorgen, beispielsweise mit Erdbeer- oder Apfelaroma. Forscher haben herausgefunden, dass Düfte unsere Entscheidungen beeinflussen und uns so beispielsweise Appetit auf etwas „Gesundes“ machen können.
- **Sie starren ständig auf Ihr Handy?** Legen Sie Ihr Smartphone für eine Handypause mit dem Display nach unten auf den Tisch oder schalten Sie es auf lautlos, um häufige Ablenkungen zu vermeiden. Nehmen Sie achtsam wahr, in welcher Gemütsverfassung (Ärger, Stress) Sie zum Handy greifen. Überlegen Sie sich eine Alternative dazu, machen Sie einen Spaziergang oder genießen Sie eine heiße Tasse Tee.
- **Sie können sich nicht zum Sport motivieren?** Am besten stellen Sie Ihre Laufschuhe und Sportkleidung als visuellen Anker direkt neben die Eingangstür. Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder legen Sie einen konkreten Zeitpunkt fest: Das macht den Termin verbindlicher.
- **Sie trinken zu viel Kaffee?** Grüner und schwarzer Tee als Alternative zu Kaffee enthalten ebenfalls Koffein, allerdings ist der Wirkstoff an Gerbstoffe gebunden, sodass der Körper das Koffein langsamer aufnimmt und länger speichert.
- **Sie hetzen durch den Tag?** Morgendliche Hektik zieht sich oft im Schneeballeffekt durch den Tag. Stellen Sie Ihren Wecker ein paar Minuten früher. Nutzen Sie die Zeit für eine kurze Achtsamkeitsübung oder Meditation. Einfach und wirksam gegen Stress ist die Benson-Meditation: Wählen Sie dafür ein Wort, zum Beispiel die Zahl „Eins“. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Bei jedem Ausatmen wiederholen Sie das gewählte Wort. Versuchen Sie, aufkommende Gedanken vorüberziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten.