

# Gewohnheiten - Lebensrituale einfach optimieren

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Wir alle haben unsere Gewohnheiten, einige positiv, einige neutral und andere bedenklich. Wenn wir emotional aktiviert sind, greifen wir darauf zurück, manchmal schädigen wir uns damit.

## Den Kreislauf erkennen

Gewohnheiten setzen sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Jede von ihnen bietet die Möglichkeit, den Kreislauf zu durchbrechen. Dazu gehören der Auslöser, die gewohnheitsmäßige Handlung selbst und die Belohnung, die den Kreislauf positiv verstärkt.

Das Erkennen dieses Musters kann helfen, die Gründe für die Gewohnheit aufzudecken und Wege zur Veränderung zu finden.

## Alte Gewohnheiten ersetzen

Statt zu versuchen, eine Gewohnheit abzuschaffen, konzentrieren Sie sich darauf, sie durch eine gesündere Alternative zu erset-

▼ Gesunde Orange oder Süßigkeiten, manchmal fällt die Wahl schnell, da können auch Gewohnheiten beteiligt sein, die uns bei Stress eher nach einer Belohnung suchen lassen



zen. Wählen Sie eine neue Routine, die eine ähnliche Belohnung bietet wie die alte Gewohnheit, so dass Sie immer noch das Verlangen oder Bedürfnis befriedigen, das die ursprüngliche Gewohnheit befriedigt hat.

Wenn Sie zum Beispiel immer geraucht haben, um Stress abzubauen, ist Kaugummi eine gute Alternative. In Stresssituationen greifen Sie nun nicht mehr zur Zigarette, sondern zum Kaugummi. Atmen Sie dazu vielleicht ein paar Mal tief ein und aus, dann haben Sie die beruhigende Wirkung der Atmung aktiviert.

## Baby-Steps

Versuchen Sie, immer nur eine Gewohnheit zu ändern, und auch diese nur Schritt für Schritt. Je stärker eine Gewohnheit verankert ist, desto länger dauert es, sie abzulegen. Legen Sie genau fest, was Sie erreichen wollen, und konzentrieren Sie sich auf eine Veränderung nach der anderen.

Ändern Sie Gewohnheiten in kleinen, überschaubaren Schritten. Schritt-

weise Fortschritte können zu dauerhaften Veränderungen führen, ohne dass Sie sich überfordert fühlen.

Wenn Sie bisher immer eine Tafel Schokolade gegessen haben, wenn Sie gestresst waren, dann gibt es eben nur noch ein kleines Rippchen oder ein Stück, das sie dafür umso genussvoller auf der Zunge zergehen lassen können.

## Erinnerungen nutzen

Verwenden Sie Erinnerungshilfen wie Post-it-Zettel, Wecker oder visuelle Hinweise, um Ihre neue Gewohnheit beizubehalten. Verändern Sie Ihre Umgebung, um das gewünschte Verhalten zu fördern. Stellen Sie z. B. Ihren Sportrucksack gepackt hin, um das morgendliche Training zu fördern, oder stellen Sie gesündere Snacks in Reichweite bereit.

## Führe uns nicht in Versuchung

**GEWOHNHEITEN SIND MÄCHTIG, SIE ZU ÄNDERN KANN EINE HERAUSFORDERUNG SEIN. IN MEINEM WORKSHOP HELFE ICH IHNEN PRAKTISCH, SICH EINE STRATEGIE ZU ÜBERLEGEN, DIE IHNEN HilFT.**

Wenn eine Tüte Chips vor Ihnen steht, ist es schwer, dieser Versuchung zu widerstehen. Wenn keine Packung im Haus ist, ist es viel einfacher. Gleiches gilt für die Handy-Sucht, wenn es auf dem Nachttisch liegt, dann ist die Versuchung größer, als wenn Sie es (ausgeschaltet) neben ihren Hund legen, der bei Nacht nicht gestört werden möchte.

## Feiern Sie Erfolge und beziehen Sie andere mit ein!

Sprechen Sie mit einem Freund oder Familienmitglied über Ihre Ziele, Ihre Gewohnheiten zu ändern. Zu zweit joggt es sich leichter. Oder schließen Sie sich einer Gruppe an oder nutzen Sie eine App, um Ihre Fortschritte zu verfolgen und motiviert zu bleiben. Feiern Sie kleine Meilensteine und lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen, denn Rückschläge sind normal und kein Grund aufzugeben. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

