

## Gewohnheiten

Gewohnheiten sind erlernt und sind sehr praktisch, weil wir nicht mehr überlegen müssen ob wir was machen und wie wir es machen.

Beispiele dafür sind: Zähne putzen, Schuhe binden, morgens erst mal ein Glas Wasser trinken....

### Wie entstehen Gewohnheiten?

Durch einen Auslösereiz und eine Belohnung für uns.

In unserem Gehirn gibt es einen Bereich: die Basalganglien. Dort werden die Gewohnheiten abgespeichert. Dieser Bereich im Gehirn ist nicht bewusst zugänglich für uns. Deshalb ist es so schwierig Gewohnheiten abzulegen.

Die Basalganglien reagieren auf bestimmte Auslösereize und sorgen dann dafür, dass das Verhalten in Gang gesetzt wird.

### Am Beispiel schnelles Fahren:

Sie fühlen sich sicher, wenn Sie schnell fahren und Sie es fühlt sich angenehm an

Sie haben den Eindruck, Sie kommen zügiger voran

Es hat keine negativen Konsequenzen

Jedes mal, wenn wir die gewohnheitsmäßige Handlung durchführen gibt es positive Folgen und keine negativen Konsequenzen. Somit verfestigen sich Gewohnheiten.

### Eine Gewohnheit kann nicht gelöscht werden

Zu jeder einzelnen Gewohnheit, die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben, gibt es im Gehirn ein Netzwerk aus neuronalen Verknüpfungen. Die Natur verfügt über keinen Mechanismus, mit dem einmal entstandene Verknüpfungen gezielt wieder entfernt werden können. Mit anderen Worten: Gewohnheiten bleiben für immer bestehen. Es ist wie mit dem Schwimmen oder Radfahren: Einmal gelernt behält man diese Fähigkeiten ein Leben lang.

*Eine Gewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe*

(Mark Twain)

### Wie lange dauert das Ändern einer Gewohnheit?

Das Bilden einer neuen Gewohnheit dauert ca 30 – 60 Tage.

Eine Gewohnheit zu ändern dauert viel länger. Es dauert 10 mal so lange. Also in etwa 1 Jahr.

Ohne Belohnung funktioniert es nicht, weil unser Gehirn nach dem Belohnungsprinzip arbeitet.

Die neue Gewohnheit muss sich auf Dauer gut anfühlen, damit sie sich verfestigt.

Es dauert häufig etwas, bis Gewohnheiten sich gut anfühlen:

Wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen, braucht es eine Zeit, bis Sie sich damit wohl fühlen.

Nur mit Disziplin kann man Gewohnheiten langfristig nicht verändern. Wenn das ginge, hätten Sie vielleicht Ihren Führerschein nicht verloren.

### Experiment:

Verändern Sie für einen Tag oder mehrere Tage eine Gewohnheit:

- Sind Sie Rechtshänder? Dann nutzen Sie einen Tag lang immer die linke Hand, wenn Sie Kaffee trinken, Gegenstände hochnehmen....
- Setzen Sie sich am Esstisch auf einen anderen Platz
- Überlegen Sie sich eine Veränderung