

M I C R O
H A B I T S



**Kleine
Schritte
mit großer
Wirkung**

Mit minimalen Veränderungen
zu maximaler Zufriedenheit

Miriam Junge



Kösel

Die Autorin

Miriam Junge, geboren 1980, ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Coach. Sie ist die deutschsprachige Botschafterin der Meditations-App Headspace und bringt deren Vision für Achtsamkeit und Mentale Gesundheit nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz. Als gefragte Expertin ist sie regelmäßig Gast bei Panels und Podiumsdiskussionen, schreibt Gastbeiträge für landesweite Medien, hält Vorträge und gibt Interviews. Miriam Junge coacht Führungskräfte, Gründer*innen, Unternehmer*innen, Künstler*innen, Schauspieler*innen und Privatpersonen. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

Das Buch

Eine Schwalbe allein macht noch keinen Sommer. Natürlich nicht. Aber viele einzelne Schwalben zusammen ergeben einen Schwarm. Dieses Grundprinzip wendet die Psychologin Miriam Junge auf unser Verhalten an. Wir können uns viele kleine Verhaltensänderungen – sogenannte Micro Habits – zunutze machen, um unsere persönlichen Möglichkeiten zu erweitern. Wenn wir unser Bewusstsein ernster nehmen, und achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen umgehen, dann können wir schlechte Gewohnheiten erkennen und sie auch ändern. Mit zahlreichen praktischen Übungen nimmt Miriam Junge uns mit auf eine Reise zu uns selbst und zu unseren eigenen kleinen und großen Zielen, die wir mit kleinen Schritten leichter erreichen.

Miriam Junge

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Mit minimalen Veränderungen zu maximaler Zufriedenheit.

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Redaktion: Judith Mark
ISBN 978-3-641-25834-4
V001
www.koesel.de

Einleitung

Eine Schwalbe allein macht noch keinen Sommer. Natürlich nicht. Aber viele einzelne Schwalben zusammen ergeben einen Schwarm. Fragst du einen Landwirt, wird er sagen: »Kleinvieh macht auch Mist.« Recht hat er!

Dieses Grundprinzip lässt sich auch auf unser Verhalten anwenden. Wir können uns viele kleine Verhaltensänderungen – sogenannte *Micro Habits* – zunutze machen, um unsere persönlichen Möglichkeiten zu erweitern. Dazu gehört auch, schlechte Gewohnheiten zu erkennen und abzulegen. Übertragen auf unseren Alltag heißt das, dass wir mit kleinen Schritten große Ziele leichter erreichen.

Ich bin Miriam Junge, psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Coach in Berlin. Ich höre täglich in meiner Praxis, in meinem Freundeskreis und in meiner Familie Aussagen wie, »Irgendwie schaffe ich es nicht regelmäßig ...«, »Ich kann nicht aufhören ...«, »Ich bin unzufrieden, weil ...«, »Warum bekomme ich es nicht hin ...«. All diese Sätze und die damit verbundenen Gewohnheiten halten uns langfristig davon ab, zufrieden mit uns zu sein.

Redewendungen, wie z. B. »Der Weg ist das Ziel« oder »Rom wurde nicht an

einem Tag erbaut«, kennst du sicher – aber ist dir auch bewusst, was sie im Alltag für dich bedeuten und setzt du sie entsprechend um?

Wir können das Bewusstsein für kleine Schritte und Veränderungen entwickeln, um so schließlich unser gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Auf diese Weise lernen wir, zufriedener und gelassener zu werden.

Nehmen wir den Gipfel eines Dreitausenders. Es scheint zunächst unmöglich, diesen Berg zu bezwingen. Doch treten wir einen Schritt zurück, um die Situation zu analysieren, erkennen wir eine Struktur: einzelne Etappen, die sich wiederum aus verschiedenen Wegabschnitten zusammensetzen, die man mit einzelnen Schritten beschreiten kann. Die Summe aller Schritte bringt uns ans Ziel.

Was bedeutet das im Alltag? Wir haben oft ein Ideal von uns selbst vor Augen. Es ist schließlich hip, achtsam und umweltbewusst zu leben, keinen Alkohol zu trinken, Sport zu treiben und am Ende trotzdem oder gerade deswegen ausgeglichen und glücklich zu sein. Am besten alles auf einmal und jetzt sofort. Aber wie soll das gehen?

Das klingt schließlich nach anstrengender Selbstdisziplin und nach Arbeit. Doch man beginnt immer mit dem ersten Schritt, und der muss gar nicht so groß sein, wie wir denken.

Egal, wie die eigenen Ziele auch aussehen – in diesem Buch beginnen wir gemeinsam. Und zwar am Anfang. Mit dem ersten Schritt. Übrigens: Ein Buch zu schreiben erschien mir als große Herausforderung, als unerreichbares Ziel. Viele Seiten, die gefüllt werden wollten. Der Cursor

blinkt, das digitale Weiß verhöhnt mich. Wie fange ich an? Die Herausforderung besteht zunächst darin, zu erkennen, was uns am Erreichen unserer Ziele und Wünsche eigentlich hindert. Wir müssen lernen, ungute Verhaltensweisen und Denkmuster als solche zu erkennen und stattdessen positive Gewohnheiten zu stärken oder zu etablieren. Kurz: Wir lernen, welche kleinen Veränderungen im Alltag eine große Wirkung entwickeln können. Dafür schulen wir unser Bewusstsein und üben, auch kleine Erfolge wertzuschätzen. Wir dürfen uns nämlich auch zwischendurch – auf dem Weg ans große Ziel – ruhig mal auf die eigene Schulter klopfen, uns belohnen und stolz auf uns sein.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Selbstoptimierung und Effizienz großgeschrieben werden. Ständig stehen wir unter Leistungsdruck und sollen alles auf einmal und am besten schon gestern geleistet haben. Eine Vielzahl an Möglichkeiten zwingt uns, Entscheidungen zu treffen. Dabei verlieren wir oft unsere persönlichen Ziele aus den Augen. Wir rennen gewissermaßen mit Scheuklappen auf eine Ziellinie zu – auf die Beendigung des Projekts, die Abgabe der Hausarbeit oder eine Vertragsunterzeichnung. Dabei übersehen wir, dass schon die Etappen kleine Siege sind, die am Ende das Erreichen des übergeordneten Ziels erst ermöglichen. Dieses Ziel kann Glück, Zufriedenheit, die eigene Weiterentwicklung, den eigenen Erfolg bedeuten.

Doch was ist Erfolg? Ist es Geld auf dem Konto, sind es Klicks und Likes, sind es Anerkennung und Wertschätzung im Job oder Glück und

Zufriedenheit in Beziehungen? Oder bedingt das eine am Ende gar das andere?

Der eigentliche, persönliche Erfolg ist oft nicht greifbar, nicht messbar, nicht sichtbar – Glück und Erfolg sind individuell. Erfolg ist, was wir daraus machen. Wenn wir nämlich zu unserem Ausgangspunkt zurückblicken, erkennen wir, wie weit wir mit vielen kleinen Schritten schon gekommen sind. Sie sind unsere Werkzeuge: kleine Schritte, kleine Entscheidungen, kleine Veränderungen.

In diesem Buch gebe ich dir praktische Übungen an die Hand, mit deren Hilfe du deine Gewohnheiten ändern und deine selbst gesteckten Ziele erreichen kannst. Du lernst, gute von weniger guten Verhaltensweisen zu unterscheiden sowie dich und deine noch so kleinen Erfolge wertzuschätzen. Die einfachen, alltagstauglichen Aufgaben, die ich dir gebe, bieten dabei Orientierung und eine Struktur für mehr Effizienz. Ganz nebenbei gewinnst du mehr Zeit für dich selbst und damit mehr Lebensqualität. Wir üben auch, aus Rückschlägen zu lernen und durchzuhalten. Dafür ist es wichtig, den Wert simpelster Entscheidungen zu entdecken: Nehmen wir die Treppe oder den Aufzug? Was nutzt im Moment und was bringt uns auf Dauer weiter? Welche Veränderungen bringen uns in Einklang mit uns selbst, unseren Wünschen und Überzeugungen?

Wir beginnen mit den kleinen Hürden, die für jeden machbar sind. Und wenn nicht, darf man die Messlatte ruhig auch tiefer hängen. Mit kleinen Veränderungen und ein bisschen Übung kommt man schließlich rüber.

Am Ende können wir alle mehr erreichen, als wir uns selbst zutrauen!

Kapitel 1:

Wie kleine Gewohnheiten große Veränderungen bewirken

Die Sache mit dem Handy neben dem Bett

Vor ungefähr zwei Jahren hatte ich mir fest vorgenommen, morgens nur meinen Handywecker aus- und nicht das Handy sofort wieder einzuschalten. So wollte ich verhindern, dass ich gleich nach dem Aufwachen neue Nachrichten lese.

Mir ist es wichtig, morgens selbstbestimmt und achtsam in den Tag zu starten, ohne gleich von Außenreizen überflutet zu werden. »Das kann ja nicht so schwer sein«, dachte ich mir. Aber ich habe mich regelmäßig dabei ertappt, dass ich dann doch – schlaftrunken und unbewusst – sofort das Handy eingeschaltet haben muss. Denn plötzlich erschienen neue E-Mails, Nachrichten und Erinnerungen auf meinem Handydisplay. Sobald mir bewusst wurde, dass ich ungewollt mit Informationen überflutet wurde, musste ich mich fast dazu zwingen, das Handy wieder wegzulegen. Ich konnte allerdings nicht mehr ändern, dass meine To-do-Liste mit unbeantworteten Nachrichten auf mich wartete. Die Achtsamkeit war dahin, und ich konnte nicht mehr so selbstbestimmt in den Tag starten, wie ich es

mir eigentlich vorgenommen hatte. »Morgen dann wieder ...«, aber es kam immer mal wieder vor, dass ich einfach automatisch das Handy anschaltete.

Wie sollte ich das ändern? Ich musste mich austricksen. Das innere Muster des Handyanschaltens hatte sich tief eingepägt. Ich legte mir schließlich einen analogen Wecker zu, und mein Handy musste über Nacht im Badezimmer bleiben. Zu Beginn fühlte sich das wie ein kleiner Entzug an. Ich mochte den schrillen Weckton des Weckers nicht, hörte nachts sein Ticken, war genervt und frustriert und wünschte mir einfach mein Handy ans Bett. Aber ich wollte auch unbedingt morgens das Gefühl haben, ohne Nachrichtenflut in den Tag starten zu können.

Also musste ich mich gegen eine kurzfristige Bedürfnisbefriedigung und für eine langfristig zufriedener, selbstbestimmte Miriam entscheiden, die durch all diese Unannehmlichkeiten eben durch musste.

Nach drei Tagen waren die »Entzugssymptome« abgeklungen, und ich konnte das Handy wieder neben mir am Bett liegen haben, um morgens per App eine kleine Morgenmeditation im Bett zu machen – im Flugmodus! Das ist seitdem auch so geblieben – ich habe das für mich negative Verhaltensmuster durchbrochen und dafür ein neues, wohltuendes Verhalten in meinen Alltag integriert.

Vielleicht fragst du dich, warum es so schwierig ist, positive Gewohnheiten und Verhaltensweisen langfristig beizubehalten – regelmäßigen Sport, kleine Pausen während der Arbeit, rechtzeitig ins Bett gehen, nach 17.00 Uhr keinen Kaffee mehr trinken, nach 21.00 Uhr nichts schwer Verdauliches mehr essen ...

Immer wieder nehmen wir uns Dinge vor und schaffen es nicht, sie langfristig umzusetzen – das kann sehr frustrierend sein. Doch durch genaues Hinsehen können wir lernen, Verhaltensweisen zu vermeiden, die uns davon abhalten, zufrieden zu sein.

Ein für mich sehr einprägsames Beispiel ist die Geschichte eines guten Freundes, dessen Mutter vor einigen Jahren schwer erkrankte. Ihm wurde plötzlich klar, dass er sich zu selten bei seiner Mutter gemeldet hatte, und er versprach ihr, sie ab jetzt jeden Tag anzurufen. Am Anfang fiel ihm das schwer, weil er sich von einem weiteren To-do gestresst fühlte. Auf der anderen Seite war es ihm aber enorm wichtig »ein guter Sohn« zu sein und das mit einem täglichen Anruf bei seiner Mutter zu beweisen. Das Gestresst-Sein legte sich von Tag zu Tag mehr, und nun telefonieren die beiden seit einigen Jahren täglich – es ist zu einer Gewohnheit geworden, auch jetzt, wo seine Mutter wieder gesund ist. Es fehlt ihm sogar etwas, wenn er es mal nicht schafft, sich bei ihr zu melden. Beide freuen sich darauf.

Meine Geschichte der morgendlichen Handy-Gewohnheit und das Anruf-Ritual meines Freundes sind nur stellvertretende Beispiele für viele Dinge aus unserem Alltag. Du siehst, du bist wirklich nicht alleine. Lass uns starten!

Damit du dir einen Überblick verschaffen kannst, welche kleinen Schritte dir zu maximaler Zufriedenheit verhelfen, gebe ich dir einfache Tipps, wie

du ungute Angewohnheiten ablegen kannst. Ich leite dich in diesem Buch Schritt für Schritt an, zu erkennen, ...

- was dir im Weg steht,
- wie dein Weg zu deinen eigenen Zielen aussehen kann,
- welche Gewohnheiten dir guttun und welche du lieber ablegen solltest,
- wie deine Gewohnheiten und Muster entstanden sind,
- wieso einige Gewohnheiten früher wichtig waren und heute sinnlos sind,
- nach welchen Prinzipien du handelst,
- welche Auswirkungen Gewohnheiten auf deine Persönlichkeit, dein Leben und deinen Blick auf dich selbst und deine Umwelt haben,
- wie du deine Komfortzone (also den Bereich dessen, was du gut kennst und womit du dich wohlfühlst) verlassen kannst,
- wie du eine neue Gewohnheit in dein Leben integrierst,
- wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit gefestigt ist,
- wie du Prokrastination (also das Aufschieben anstehender Aufgaben) vermeiden lernst,
- wie es dir gelingt, dranzubleiben,
- wie du dich richtig belohnst,
- was passiert, wenn es dir nicht gelingt, deine Gewohnheiten langfristig zu verändern, und
- wie du achtsam mit dir bist.

Wenn du unter den oben genannten Stichpunkten Themen findest, die dir bekannt vorkommen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, kleine Veränderungen in deinem Leben anzugehen, um Großes zu bewirken. Am Ende eines jeden Kapitels findest du Übungen zu den verschiedenen Themen. Ich habe hinter den meisten Übungen den ungefähren Zeitaufwand für dich abgeschätzt. Einige Übungen sind jedoch sehr individuell zugeschnitten – nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst. Du wirst auch immer wieder kleine Hausaufgaben vorfinden, die dir helfen, im Alltag deine Veränderungen im Blick zu behalten. Ich empfehle dir, ein kleines Notizbuch anzulegen – egal, ob digital oder analog –, damit du jederzeit aufschreiben kannst, was dich beim Lesen und beim Durchführen der Übungen inspiriert. Die besten Ideen wirst du womöglich an ungewöhnlichen Orten haben.

Aufmerksam werden für störende Gewohnheiten

Bei mir war es das Handy am Bett – was ist es, das bei dir morgens oder zu anderen Zeiten Stress und Unruhe bringt? Musst du beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit immer hetzen? Stürzt du dich abends, sobald du nach Hause kommst, gleich an den heimischen Schreibtisch, ohne Pause zu machen? Geh gedanklich deinen Tagesablauf durch und sieh nach. Schreib in dein Notizbuch, was dir aufgefallen ist. Mit dem bloßen Wahrnehmen dessen, was dich stört, hast du schon einen wichtigen ersten Schritt getan.

Im nächsten Schritt kannst du überlegen, was du anders machen willst. Wie könnte eine gute neue Gewohnheit aussehen? Du könntest beispielsweise den Wecker fünf Minuten früher stellen, um morgens nicht mehr hetzen zu müssen. Du könntest dir abends, wenn du nach Hause kommst,

erst einmal einen Tee kochen oder am offenen Fenster drei tiefe Atemzüge nehmen, bevor du dich der nächsten Aufgabe zuwendest.

Schreib deine Ideen in dein Notizbuch.

Micro Habits – warum Kleinvieh auch Mist macht

»Kleinvieh macht auch Mist« – schon mal gehört? In unserem Kontext bedeutet dieser Spruch, dass es Verhaltensweisen gibt, die ganz klein und scheinbar unbedeutend sind, aber dennoch eine große Wirkung entfalten – sogenannte »Micro Habits«. Und gerade weil Micro Habits so klein sind, kannst du sie im Alltag einfach umsetzen. Der Autor James Clear spricht sogar von »Atomic Habits«. Ein Atom ist die kleinste Einheit eines jeden chemischen Elements und damit auch die kleinste Einheit von uns Menschen. Gut, aber was sollte es nun bringen unser Verhalten atomisch minimal zu verändern?

In seinem Buch *Atomic Habits* berichtet James Clear von den Erfolgen des britischen Radtrainers Dave Brailsford. Brailsford war Manager des britischen Profi-Radrennteams »Sky«, dessen Fahrer*innen mehrfach die Tour de France gewannen. Bei den Olympischen Spielen 2012 in London führte Brailsford die Radsport-Mannschaften von Großbritannien und Nordirland an die Spitze des Medaillenspiegels. Wie hat er das nur geschafft?

Brailsford trainierte seine Sportler mit dem Konzept des »Ansammelns kleiner Gewinne«. Sein Fokus lag auf dem Erreichen einprozentiger Verbesserungen – aber in allen Bereichen. Brailsford war überzeugt, dass

sich diese kleinen Gewinne zu einer beachtlichen Verbesserung addieren. Also wenn man sich stetig um ein Prozent verbessert, ist das Gesamtergebnis letztendlich doch ein großer Schritt nach vorne. Das bedeutet, jede noch so kleine Veränderung zählt. Zu Brailsfords Konzept gehörte daher auch, dass er nicht nur das Radfahren an sich in den Blick nahm, sondern z. B. auch, welches Kopfkissen den erholsamsten Schlaf bietet oder welches Massagegel am besten wirkt. Brailsford vertraute in die Summe aller Dinge und optimierte seine Athleten bis ins kleinste Detail. Er nahm keine großen Veränderungen vor, sondern viele kleine. Der Erfolg gab ihm recht.

Brailsfords Ein-Prozent-Konzept lässt sich gut auf unseren Alltag übertragen. Hast du z. B. das Ziel, gesünder zu leben? Dann frag dich: Was ist *jetzt* das kleinstmögliche Ziel, der kleinste Schritt auf dem Weg zu deinem großen Ziel, gesünder zu leben? Mach dir bewusst, dass das Ganze ein Prozess ist und nicht von jetzt auf gleich passieren wird. Wenn du heute nur Obst isst, wirst du morgen noch kein vor Gesundheit strotzender Mensch sein. Erfolg bedeutet in diesem Fall nicht, dass du dich an einem Tag gesund ernährst. Erfolg ist schon die winzig kleine Entscheidung, die du getroffen hast, gerade etwas Gesundes gegessen zu haben. Erfolg ist, wenn du entscheidest, nicht aus Stress, Druck oder Frust wahllos Essen in dich hineinzustopfen.

Ein Micro Habit ist der kleinste, einfachste Schritt im Hier und Jetzt, der dich deinem Ziel ein Prozent näher bringt.

Ebenso kannst du ab sofort immer die Treppe anstelle des Aufzugs

nehmen. Damit hast du jeden Tag die Chance, einen Schritt in die Richtung deines Ziels zu gehen. Sei stolz auf diese Etappenziele – du bist einen Schritt in die richtige Richtung gegangen.

Viele kleine Schritte bringen Bewegung und Veränderung – es tut sich was. Langfristige Veränderungen sind kein Sprint, sondern ein Marathonlauf.

Vielleicht besteht dein erster Schritt zu einem gesünderen Leben auch darin, morgens auf Zucker in deinem Kaffee zu verzichten. Nimm jeden Moment achtsam wahr – jede noch so kleine Möglichkeit, dich auf dein Ziel zuzubewegen. Betrachte den Verzicht auf ein Stück Zucker im Kaffee als kleine Herausforderung – als Herausforderung, die du leicht meistern kannst, wenn du nur willst. Versuche zu Beginn wirklich nur ganz kleine Veränderungen in deinen Alltag einzubauen. Mach dir keine starren Pläne – so bleibst du flexibler. Mit starren Plänen setzt du dich unnötig unter Druck und hemmst dich. Du hast jeden Moment die Chance, immer wieder neu zu schauen, was im Hier und Jetzt der kleinste Schritt ist, um zu deinem größeren Ziel zu gelangen.

Wenn zu deinem Konzept, gesünder zu leben, z. B. Joggen gehört, ist nicht das Ziel, dass du mindestens fünf Kilometer joggen gehst, sondern, dass du überhaupt joggen gehst. Wenn du es dann noch im Regen geschafft hast, sei doppelt stolz! Manchmal hilft es, schon vorher deine Sportkleidung bereitzulegen oder dich mit einer Freundin zum Joggen zu verabreden. Nimm diesen Prozess achtsam wahr und mach dir deine kleinen Erfolge bewusst. Dabei ist es völlig egal, für wie unwichtig und klein du sie hältst –

du hast damit begonnen, Dinge anders zu machen. Setz dir kleine Ziele, die sogenannten Micro Habits.

Es ist wichtig, dass du nicht nur auf das Ergebnis oder Ziel am Ende achtest. Für andere wirkt es oft so, als hätten wir plötzlich vier Kilo verloren, gleichzeitig mit dem Rauchen aufgehört und wären von heute auf morgen in der Lage, sechs Kilometer am Stück zu laufen. NEIN, hinter all dem stehen viele kleine, verschiedene Schritte, die zum Ziel geführt haben. Achtsamkeit und das Bewusstmachen der Bedeutung kleinster Schritte sind elementar. Erfolgreich bist du, wenn du dich im Augenblick so verhalten hast, dass es zu deinem Ziel passt. Feier dein neues Verhalten, nimm dein neu erlerntes Micro Habit wahr!

Ich wünsche mir für dich, dass du erkennst, dass alleine das Lesen dieses Buches bedeutet, dass du dich auf den Weg hin zur Veränderung gemacht hast. Bereits durchs Nachdenken verlässt du deine Komfortzone – und nur so kannst du dich weiterentwickeln und dazulernen. Ziel ist, dass du wahrnimmst, dass auch einfach wirkende Maßnahmen Schritte sind, die dich in deinem Leben weiterbringen. Und auf diese Schritte kannst du stolz sein.

Dein Micro Habit im Hier und Jetzt

Stelle dir fünfmal am Tag die Frage: Was ist *jetzt* das kleinstmögliche Ziel, der kleinste Schritt, um mein übergeordnetes Ziel zu erreichen?

Ein übergeordnetes Ziel kann hier sein:

- einem Mitmenschen etwas Gutes zu tun,
- etwas Gutes, Energiespendendes zu essen, damit du heute fit bist,
- eine achtsame Pause zwischendurch zu machen oder
- heute Abend zufrieden ins Bett zu gehen.

Also frag dich: Was ist dein Micro Habit für *diesen Moment*?

Nimm dir z. B. vor, die Person, die dir als nächste begegnet, freundlich anzulächeln. Oder plane einen Einkauf, bei dem du dir anstelle von Chips und Schokolade Nüsse oder andere gesunde Lebensmittel gönnst. Mach dir eine Einkaufsliste! Oder bereite dir ein Getränk zu, das du in einer Pause genießen kannst. In der Pause wiederum kannst du auch notieren, was du eigentlich in den letzten 30 Minuten alles erledigt hast. So hast du abends das gute Gefühl, produktiv gewesen zu sein. Oder baue hier und jetzt einfach eine kleine Achtsamkeitsübung ein, in der du für 60 Sekunden die Augen schließt und viermal tief ein- und ausatmest. Auch das ist vermutlich mehr, als du bisher für dich getan hast.

Als Hilfestellung kannst du dir Kalendereinträge oder Erinnerungen im Handy speichern, die dich fünfmal am Tag an deine kleine Micro-Habit-Hausaufgabe erinnern. Natürlich geht das auch mit einem klassischen analogen Kalender, in den du regelmäßig hineinschaust.

Kapitel 2:

Gewohnheiten – wieso sie Fluch und Segen sind

Gewohnheiten sind gut. Und schlecht zugleich. Unser Gehirn macht da keinen Unterschied. Denn Gewohnheiten sind einerseits Routinen, die uns Struktur und Sicherheit vermitteln. Andererseits halten uns viele Gewohnheiten in Verhaltensweisen fest, die uns nicht guttun und/oder uns einschränken. Diese Art Gewohnheiten ist uns oft nicht einmal bewusst. Damit du mit kleinen Veränderungen im Alltag für langfristige Zufriedenheit in deinem Leben sorgen kannst, ist es wichtig, dass du weißt, wie Gewohnheiten entstehen und was Gewohnheiten eigentlich sind.

In diesem Kapitel beschreibe ich dir, warum gewohnte Hintergrundprozesse ein kuscheliger, energiesparender Komfortmodus für unser Gehirn sind. Du wirst lernen, warum der Autopilot-Modus der Gewohnheiten uns Orientierung und Struktur gibt. Denn Gewohnheiten haben tatsächlich Einfluss auf unser Gehirn, und umgekehrt hat das Gehirn Einfluss auf unsere Gewohnheiten, beziehungsweise deren mögliche Veränderung.

Auf der anderen Seite wirst du erkennen, dass der komfortable Gewohnheitsmodus des Gehirns auch unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit einschränkt und es uns dadurch schwerfällt, unser Verhalten zu

ändern. Du nimmst manches schlicht nicht mehr wahr, funktionierst stattdessen wie eine programmierte Maschine. Gewohnheiten können also auch Gleichförmigkeit bedeuten, die dich daran hindert dich weiterzuentwickeln.

Darum ist es so wichtig, dass wir uns bestimmte Verhaltensmuster und Abläufe immer wieder bewusst machen und unser Repertoire an Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern hinterfragen und, wenn nötig, ändern. Vielleicht sind manche unserer altvertrauten Verhaltensmuster längst nicht mehr zweckmäßig, nur bekommen wir das nicht mit. Doch ein Leben ohne Veränderung ist unrealistisch. Aktiver Wandel bedeutet: Wir suchen uns Veränderungen aus und wachsen dadurch. Das schärft den Blick und erweitert den Horizont.

Vor- und Nachteile von Gewohnheiten

Du liest dieses Buch, weil du Gewohnheiten ändern willst? Jetzt halt dich fest: Gewohnheiten an sich sind eine gute Sache! Denn, wie der Hirnforscher Gerhard Roth feststellt, braucht die Auseinandersetzung mit neuen und komplizierteren Herausforderungen Aufmerksamkeit und Konzentration, weshalb unser Gehirn versucht, möglichst häufig auf routinierte Abläufe zurückzugreifen.¹ Bestimmte Prozesse müssen also automatisiert ablaufen. Du denkst nicht darüber nach, atmen zu müssen, es passiert einfach. Du überlegst auch nicht lange, ob dein Herz schlagen soll, es pumpt einfach.

Ähnlich ist es bei bestimmten Verhaltensweisen. Du denkst schließlich auch nicht darüber nach, wie du gehst. Nicht mehr. Beim Laufenlernen musste dein Gehirn noch ganz schön überlegen ... erst der linke, dann der rechte Fuß ... aber irgendwann ist diese Bewegung automatisiert, quasi in Fleisch und Blut übergegangen, und »es läuft« wortwörtlich von allein. Das ist ein Vorteil, denn die »Rechenkapazität«, die mentale Energie unseres Gehirns kann so für andere Dinge verwendet werden.

Gewohnheiten sind der Energiesparmodus des Gehirns. Dieser Modus stellt sicher, dass du auch in stressigen Situation nicht vollkommen nicht funktionierst. Wenn du verschlafen hast und unter Zeitdruck zur Arbeit musst, findest du trotzdem den Weg. Du musst nicht darüber nachdenken, in welche Bahn du steigst oder wo du abbiegen musst. Auch das Zähneputzen funktioniert – einmal gelernt – als Hintergrundprozess, sodass du währenddessen über andere Dinge nachdenken kannst, etwa, was du heute anziehst oder welche Termine anstehen. Ist das nicht praktisch? Gewohnheiten machen unser Leben leichter. Ohne sie wäre unser Gehirn völlig reizüberflutet und überfordert von den Herausforderungen des Alltags.

Gewohnheiten sind also ein Luxus, ein kuscheliger Komfort, denn unser Gehirn spart sich dadurch viel Arbeit. Wolfram Schultz, Professor für Neurowissenschaften an der University of Cambridge, geht sogar noch weiter. Er sagt, Gewohnheiten seien kleine Süchte.²

Wenn du nämlich merkst, dass ein bestimmtes Verhalten zu einer Belohnung führt, wiederholst du es automatisch. Wenn du morgens z. B.

einen Kaffee trinkst und er dich durch seine wohlige Wärme entspannt oder durch das Koffein wacher macht – warum solltest du nicht gleich noch einen Kaffee trinken? Und noch einen? Das Gehirn schüttet dann Botenstoffe aus, durch die wir uns wohlfühlen. Diese Belohnungen – nennen wir sie »Gehirn-Leckerlis« – erzeugen ein Verlangen, das verankert wird.

Gewohnheiten verändern also unser Gehirn. Bestimmte Strukturen werden durch Wiederholung gefestigt.

Gewohnheiten geben uns Sicherheit.

Im Alter nimmt die Zahl der Gewohnheiten zu. Du sammelst sie über die Jahre, denn neue Gewohnheiten zu erlernen ist leichter, als alte Gewohnheiten loszulassen. Du hast dich vielleicht daran gewöhnt, morgens Kaffee zu trinken, den Müll zu trennen, den immer gleichen Weg zur Arbeit zu fahren, nach dem Essen eine Zigarette zu rauchen oder abends im Bett noch schnell E-Mails zu checken.

Nun kommt der Haken an der Sache: Gewohnheiten haben auch Nachteile. Der komfortable Gewohnheitsmodus unseres Gehirns macht es uns so schwer, unser Verhalten zu ändern. Denn dieser Energiesparmodus wird unbewusst gesteuert. Unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit werden dadurch eingeschränkt.

Ein*e Pendler*in, der/die jeden Morgen und jeden Abend denselben Weg zur Arbeit und wieder nach Hause fährt, wird nicht mehr jeden Baum, jede Weggabelung, jedes schöne Gebäude als solches wahrnehmen. Vielleicht hast du selbst etwa bei monotonen Autobahnfahrten schon die Erfahrung

gemacht, dass du auf einmal 100 Kilometer weiter warst, ohne dich an irgendetwas Bestimmtes auf der Strecke erinnern zu können, als wärest du wie in Trance gefahren. Das muss nicht bedeutet, dass du deswegen unaufmerksam oder schläfrig am Steuer saßest. Im Gegenteil, dein Hirn war auf Autopilot. Denn das Fahren passiert automatisch. Aber das hat eben manchmal auch zur Folge, dass dein Gehirn Dinge ausblendet, die dich im Hier und Jetzt verankern würden. Dein Geist kann ungehindert abschweifen, und du merkst gar, wo du eigentlich gerade vorbeigefahren bist, was am Wegesrand passiert, was du verpasst.

Halten wir zu sehr an bestimmten Gewohnheiten fest, macht das unflexibel und unspontan.

Eingefahrene Gewohnheiten können uns einengen. Denk nur einmal daran, wie sehr es nervt, wenn dein gewohnter Arbeitsweg plötzlich von einer Baustelle unterbrochen wird und du umgeleitet wirst. Erst dann merkst du, wie sehr du dich an den Weg gewöhnt hast, wie sehr es dein Gehirn erleichtert, wenn du nicht über unbekannte Straßen einen neuen Weg suchen musst. Aber so eine Umleitung kannst du natürlich dazu nutzen, wieder genauer hinzugucken, wo du eigentlich wohnst, was um dich herum passiert – es kann durchaus eine kleine Achtsamkeitsübung sein, die dich aus deiner Komfortzone lockt. Nur wirst du auf der Suche nach dem neuen Weg nicht noch nebenbei fünf Telefonkonferenzen über die Freisprechanlage führen können, weil dein Gehirn eben damit beschäftigt ist, sich auf den neuen Weg zu konzentrieren. Aber wer weiß, vielleicht findest du dadurch einen schnelleren oder schöneren Weg zur Arbeit.

Du verbringst 43 Prozent deines Tages mit Dingen, über die du nicht bewusst nachdenkst.

Fast die Hälfte unserer Handlungen passieren unbewusst, das konnte die Psychologin Wendy Wood von der University of Southern California nachweisen.³ Zu den (weitgehend) unbewussten Verhaltensweisen/Handlungen gehört die Art und Weise, wie wir auf bestimmte Dinge oder Personen reagieren, wie wir uns in einem Meeting verhalten, was wir in den Einkaufswagen packen, wann und wie wir trainieren, trinken oder essen.

Wann immer du dein Verhalten ändern möchtest, brauchst du also eine Portion Willenskraft, um dein so gut programmiertes Hirn auszutricksen. Das ist nicht so schwierig, wie gegen einen Schachcomputer zu gewinnen, aber wir müssen uns zunächst bestimmter Verhaltensmuster und Abläufe wieder bewusst werden (mehr dazu in Kapitel 4).

Du benötigst also eine Strategie, um dich und deine Gewohnheiten auszutricksen, und du brauchst Übung, um alte, schlechte Gewohnheiten auszuradieren. Wie das geht, lernst du in den Kapiteln 5 und 6.

Doch jetzt hast du erst einmal die Möglichkeit, dir etwas Zeit für Achtsamkeit zu gönnen. Die folgende Übung, die du ca. drei bis vier Minuten lang machen kannst, soll dich im Genießen trainieren. Die Übung danach (ca. drei Minuten) soll deine Achtsamkeit im Alltag schulen. Beobachte dich dabei, was du eigentlich aus Gewohnheit machst und wie es sich anfühlt, wenn du dich voll und ganz auf deine Tätigkeit konzentrierst.

Genieß es! (Dauer: ca. drei bis vier Minuten)

Iss ein Stück Schokolade oder ein Stück Obst so achtsam wie möglich.

Das bedeutet: Nimm es in die Hand, betrachte es, erspüre die Konsistenz mit deinen Händen, rieche daran. Nimm es dann in den Mund. Wie fühlt es sich dort an? Wie ist die Temperatur, wo schmeckst du Süßes, Salziges, Saures? Schmeckst du noch etwas anderes? Wie verändert sich das Stück in deinem Mund? Wie fühlt sich das Kauen an? Wie fühlt sich das Schlucken an? Wie verändert sich der Nachgeschmack? Wie lange schmeckst du das Stück noch nach?

Mach mal was anders! (Dauer: ca. drei Minuten)

Mach diese Woche drei Dinge anders als gewohnt.

Beispielsweise:

- Putze dreimal deine Zähne mit der Hand, mit der du es sonst nicht machst. Damit trainierst du andere Gehirnareale. (ca. drei Minuten)
- Fahr auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen einen kleinen Umweg und nimm den Unterschied wahr. (ca. fünf Minuten)
- Zeige heute in einer Situation Nachsicht mit dir selbst. Sei weniger streng und stattdessen liebevoller mit dir. Nimm auch hier den Unterschied zu deinem alten, gewohnten Verhalten bewusst wahr.

Yes you can: Warum wir Gewohnheiten ändern können und sollten

Unsere Gewohnheiten sind nicht in Stein gemeißelt. Sie sind einfach nur

»antrainiert«. Wie Muskeln. Hören wir auf, sie zu »trainieren«, »erschaffen« sie. Das bedeutet natürlich nicht, dass du deine Gewohnheiten auf Knopfdruck sein lassen oder mir nichts dir nichts zu einer anderen Angewohnheit wechseln kannst. Wenn du dich verändern willst, musst du raus aus deiner Komfortzone. Am besten dein Leben lang!

Dafür muss dir klar sein oder werden, dass manche deiner Verhaltensmuster aus Lebenssituationen herrühren, die mit deinem aktuellen Leben nichts mehr zu tun haben. Kein Wunder, dass dir diese Gewohnheiten zu nichts mehr taugen und dich oft genug nur noch nerven.

In unserem Leben müssen wir immer wieder in neue Aufgabe hineinwachsen. Meist gelingt das intuitiv, weil wir spüren, was in neuen Situationen von uns erwartet wird oder weil wir ein bestimmtes Konzept, eine klare Vorstellung davon haben. So funktioniert Entwicklung, so ist das Leben.

Vielleicht hast du jetzt schon eine erste Idee davon, warum es gut ist, Gewohnheiten auch mal zu ändern.

- Die Herausforderungen, die dir im Laufe deines Lebens gestellt werden, verändern sich. Deswegen solltest du auch dein Verhalten immer wieder hinterfragen und gegebenenfalls verändern.
- Wenn du offen und neugierig bleibst, wirst du immer wieder Neues entdecken und lernen.
- So bleibst du flexibel und kannst auch auf Unerwartetes reagieren.
- Nur wenn du dich regelmäßig Herausforderungen stellst und deine

Komfortzone verlässt, wächst du.

Durch diese ständigen Herausforderungen erweiterst du deinen Erfahrungsschatz. Das kann zu einer besseren Anpassungsfähigkeit, mehr Gelassenheit und größerer Zufriedenheit führen. Gleichzeitig erweiterst du deinen Horizont.

Bleib neugierig und offen! Das Leben hält mehr Überraschungen bereit, als du denkst.

Im Grunde wollen wir alle zufrieden sein. Doch so paradox es klingt: Du brauchst oft einen gewissen Grad an Unzufriedenheit, der dich zu Veränderungen anspornt. Die Angst vor dem Scheitern oder einer Enttäuschung lässt dich in deiner Komfortzone verharren. Allerdings gilt:

Wenn du nichts änderst, wird alles so weiterlaufen wie bisher.

Es ist zwar schön in deiner Komfortzone. Doch es gehört zum Leben, dass du immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt wirst. So gewinnst du Zufriedenheit, Kraft und Selbstbewusstsein. Also gehe sie lieber gleich an, statt in Bequemlichkeit zu verharren. Das heißt: Willst du langfristige Zufriedenheit, dann verlass deine Komfortzone! Und keine Angst, du darfst auch wieder in deine Komfortzone zurück. Du kommst früher oder später ohnehin in Situationen, die nicht völlig kontrollierbar sind und dich zum Umdenken zwingen. Wie gut, wenn du dann schon vorbereitet bist und auf Unerwartetes reagieren kannst!

Stell dir nur einmal vor, was aus dir geworden wäre, wenn du deine Komfortzone bisher noch nie verlassen hättest. Das Erwachsenwerden hätte