

Die Macht der Gewohnheit

Dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist, hast Du sicher schon mal an Dir selbst beobachtet. Wusstest Du, dass Du 40 % der täglichen Aufgaben ganz routinemäßig erledigst?

Gewohnheiten sind also so was wie ein Sparmodus für unser Gehirn, damit mehr Energie für neue und ungewohnte Aufgaben zur Verfügung steht. Aber nicht alle Gewohnheiten tun uns gut und manche sind sogar ungesund. Bekannte Beispiele für schädliche Gewohnheiten sind ungesundes Essen, Arbeiten ohne Pausen, zu wenig Sport, aber in unseren Alltag schleichen sich noch viel mehr Gewohnheiten ein, die dazu führen, dass wir unser Leben auf Sparflamme führen und unser wahres Potential nicht zur Entfaltung kommt.

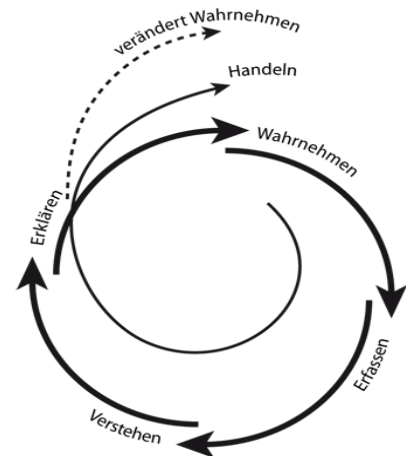
Welche kleinen, gemeinen Gewohnheiten sind es, die Dich ausbremsen und wie gehst Du mit Situationen um, die ungewohnt für Dich sind?

Fühlst Du Dich unsicher und unbehaglich oder bist Du voller Neugier?

Kürzlich hatte ich eine Telefonkonferenz mit meinem Team. Persönliche Treffen und Sitzungen via Skype waren wir gewohnt aber eine Telefonkonferenz mit mehreren Leuten und ganz ohne die anderen dabei zu sehen, das war neu. Nach ersten holprigen Anlaufversuchen, sprach jemand das aus, was wir alle spürten: „Das ist total ungewohnt und ich weiß gar nicht, wie ich mich richtig verhalten soll!“. Die Erkenntnis und der Austausch darüber, dass es uns allen ähnlich geht, nahm den Druck aus der Situation und ließ das Telefonat danach nur so sprudeln.

Der erste Schritt um an Gewohnheiten zu arbeiten, heißt **erkennen**. Wenn wir unsere Gewohnheiten aufmerksam wahrnehmen und herausfinden warum wir tun, was wir tun, dann können wir etwas ändern. Wie ist es beispielsweise mit der Tüte Chips beim Fernsehen? Essen wir die aus Hunger oder geht es um ein Gefühl von Gemütlichkeit oder Geselligkeit?

Wenn wir erkennen, was hinter unseren Gewohnheiten steckt, können wir den Kreis durchbrechen.



Nach: Rau, H. R. (2006): Der Managementflüsterer, S. 93

Neues zu lernen hilft uns schließlich dabei, die alten Routinen durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen. Denn alte Gewohnheiten einfach nur abzulegen ist sehr schwer.

Neue Routinen zu etablieren ist dagegen wesentlich einfacher. Natürlich funktionieren die wenigsten Veränderungen von heute auf morgen. Setze Dir realistische Ziele, belohne Dich selbst, so kannst Du wie ein Superheld aus dem Hamsterrad Deiner Gewohnheiten ausbrechen.

