

AUS UNGESUNDEN GEWOHNHEITEN AUSBRECHEN

Alte Gewohnheiten zu durchbrechen ist sicher für viele ein ständiger Begleiter. Wieso greife ich immer wieder zum Handy und scrolle durch soziale Medien, lese eigentlich belanglose Posts, die mir sehr wahrscheinlich suggerieren wie unperfekt doch mein Leben ist und mich viel Zeit verlieren lassen. Und wieso schaue ich die xte Serie oder greife zur Schoki anstatt Sport zu machen oder ein interessantes Buch zu lesen, wie ursprünglich geplant?

Wieso fällt es uns so schwer aus Gewohnheiten auszubrechen, besonders, wenn wir erschöpft, gestresst oder emotional angegriffen sind? Wieso verfallen wir immer wieder in Verhaltensweisen, die uns offensichtlich nicht gut tun?

Ganz einfach: Unser Gehirn ist es gewohnt bekannte Verhaltensweisen einzuschlagen und geneigt dem kurzfristigem Vergnügen nachzugeben. Besonders, wenn es uns nicht so gut geht oder wir erschöpft sind, ist dies der einfachere Weg. Auch wenn wir wissen, dass danach das schlechte Gewissen hoch kommt.

Wie also brechen wir aus diesem Kreislauf aus und etablieren gesündere Verhaltensweisen?

HIER SIND MEINE 7 TIPPS, DIE DIR BEI EINEM ACHTSAMEN UMGANG MIT DIR SELBST HELFEN KÖNNEN:

1. **ERKENNE DEINEN GANZ PERÖNLICHEN KREISLAUF.** Schreibe auf, in welchen Situationen du in ungeliebte Verhaltensweisen verfallst und von guten Vorsätzen abweichst. Wie geht es dir in solchen Momenten? Was ist zuvor passiert? Welche Gedanken waren laut? Was hättest du eigentlich gebraucht?
2. **ERKUNDE WAS DIR GUT TUT:** Schreibe auf, von welchen unliebsamen Verhaltensweisen du dich verabschieden möchtest und warum sie dir nicht gut tun. Und viel wichtiger: Notiere Verhaltensweisen, die gut für dich sind und warum es sich lohnt ihnen mehr Platz in deinem Leben einzuräumen.
3. **SCHRITT FÜR SCHRITT!** Neue Verhaltensweisen zu etablieren ist harte Arbeit für dein Gehirn. Denn es müssen bekannte Wege / Automatismen verlassen werden und neue Wege / Synapsen geschaffen werden. Somit nimm dir immer nur eine Sache vor, die du verändern möchtest und lass dir Zeit! Sei liebevoll mit dir, solltest du in alte Verhaltensweisen verfallen und würdige jeden kleinen Erfolg den du machst.
 - Was ist dein erster kleiner Schritt, um sorgsamer mit dir umzugehen? Wichtig, formuliere dein Ziel positiv und konkret! Bspw.: Ich möchte einmal in der Woche / am Tag ... für mich machen.
4. **SEI LIEBEVOLL ZU DIR!** Solltest du mal einen schwachen Moment haben und von

deinen guten Vorhaben abweichen, sei dennoch verständnisvoll mit dir! Überlege, was du einer guten Freundin in diesem Moment sagen würdest. Wie kannst du dich aufbauen? Was hast du bereits für dich erreicht und gutes getan? Sammle aufbauende Worte und Komplimente für einen „schlechten“ Tag.

5. **GÖNN DIR REGELMÄßIGE PAUSEN!** Sind wir im Stress, ist es schwieriger unliebsamen Verhaltensweisen aus dem Wege zu gehen. Um so wichtiger ist es, auf uns zu achten und regelmäßige Pausen zu machen. Überlege konkret, wann kannst du im Alltag Momente der Ruhe einrichten? Vielleicht morgens, bevor alle aufstehen? Oder in der Mittagspause an der frischen Luft? Auch während der Arbeit kannst du dich an Hand eines Timers an Pausen erinnern. Interessant ist hier die Methode der Pomodoro-Technik: <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/7292581.html>

6. **BRING DICH IN BALANCE!** Neben regelmäßigen Pausen gehören auch Momente des Ausgleichs dazu. Plane bewusst Zeit mit lieben Menschen, für ein Hobby oder einfach Zeit in der Natur ein. Sozialkontakt und regelmäßige Bewegung an der Luft wirken sich nachweislich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Und bist du ausgeglichen, gelingt es dir besser an positiven Vorsätzen festzuhalten. Schreibe auf, welche Dinge dir Energie verleihen und dich in Balance bringen.

7. **FÜR SCHWIERIGE MOMENTE:**
 1. Sammle alternative & positive Verhaltensweisen, die dir gut tun und Freude bereiten. Schreibe auch auf, welche Vorteile dir die Alternative bringt. Diese Sammlung hilft, dich in fordernden Momenten, für eine für dich bessere Verhaltensweise entscheiden zu können.
 2. Notfallplan: Manchmal kann es helfen, sich in schwierigen Phasen einem Freund oder einer Freundin anzuvertrauen. Erzähl einer vertrauten Person von deinem Problem und vereinbare mit ihr, dass du sie im Notfall anrufen darfst. So weißt du, dass du nicht allein bist.

#Zeitmanagement, #Selbstfuersorge, #ungesundeGewohnheiten #Gesundheit, #Praevention, #Achtsamkeit