



Tanja, 47

**Mit dem Fernsehen
habe ich meine
Gefühle betäubt**

Das Leben verläuft nicht immer nach Plan. Bei mir geriet es 2010 aus den Fugen. Erst starb mein bester Freund, dann meine Eltern. Ich war wie benommen, habe nur noch funktioniert. Der Fernseher war in dieser Zeit mein Rettungsanker. Jeden Abend saß ich davor und ließ mich von den Bildern berieseln. Das war der Moment, in dem mein Gedankenkarussell endlich stillstand. Der Moment, in dem ich der Traurigkeit die Luft zum Atmen nahm. Meine Gefühle waren wie betäubt. Und das tat irre gut.

Gleichzeitig nervte mich mein Verhalten. Weil es wie eine Sucht war. Allein die Zeit, die ich vor der Kiste verschwendete. So beschloss ich, ein 10-tägiges Meditations-Retreat im sächsischen Vogtland zu besuchen, wo Medienverbot herrschte. Das, was dort passierte, war wie eine Konfrontation mit mir selbst. Alles, was sonst im Alltag auf der Strecke blieb, kam plötzlich an die Oberfläche, alle Gefühle und Gedanken. Das war unglaublich heilsam. Ich besuche seitdem regelmäßig solche Retreats. Und der Fernseher? Der fristet jetzt ein einsames Dasein im Keller.

Wer neue Wege
gehen will,
*muß alte
Pfade verlassen*

Zu viel Fernsehen, Zucker als Trost, immer „Ja“ sagen... Es sind oft nur Kleinigkeiten, die uns im Alltag blockieren und uns wertvolle Energie kosten. Wer es schafft, sie loszuwerden, startet befreit in die Zukunft

Von Caren Hodel

Der Zucker und ich, wir waren jahrelang ein eingeschweißtes Team

Petra, 56: Meine Zuckersucht begann vor 14 Jahren als ich in einer unglücklichen Ehe mit einem Narzissten steckte. Der süße Stoff beruhigte meine Nerven, ließ mich irgendwie den Alltag überstehen. Im Juni 2008 aber lief das Fass über und ich zog in einer Nacht- und Nebelaktion aus. Die Trennung war wie ein Befreiungsschlag. Vor einem Jahr wollte ich auch in Sachen Ernährung mein Leben umkrempeln. Motto: Schluss mit Zucker! Die bevorstehende Hochzeit meiner Tochter hat mich bei diesem Ziel motiviert, denn zu der wollte ich unbedingt schlanker sein. 12 Kilo sind seitdem geschmolzen. Und das Beste: Mit dem Verzicht auf Süßigkeiten verschwanden meine Gelenkschmerzen. Das Fest meiner Tochter war toll. Bei der Hochzeitstorte habe ich allerdings Fünfe gerade sein lassen ...



Elke, 67

Irgendwann habe ich einfach aufgehört, um Liebe zu kämpfen

Meine Kindheit war alles andere als behütet. Meine Mutter schlug und demütigte mich, während ich versuchte, mir die Anerkennung mit harter Hausarbeit zu verdienen. Vergebens. Für meine Familie war ich immer nur „die Dicke“. Ein Kind ohne Würde. Allein im Essen fand ich Trost – jahrzehntelang. Aus gesundheitlichen Gründen musste ich mit 47 Jahren meinen Beruf als Krankenschwester aufgeben. Ich zog von Berlin in meine Heimat Baden-Württemberg, hoffte, der Kontakt zu meiner Schwester könnte wieder enger werden. Aber es gab nur Streit, wie so oft.

Erst die Begegnung mit meiner Nachbarin 2012 änderte alles. Aus unseren kurzen Gesprächen wurde eine Freundschaft, die die ersehnte Familie ersetzte. Zum ersten Mal in meinem Leben erfuhr ich Unterstützung, fühlte mich geborgen. Ich nahm mir vor, mich von der Familie freizuschwimmen, mich selbst mehr zu lieben. Und ich wollte abnehmen! Dafür entwickelt ich ein eigenes Ess- und Motivationskonzept. Nach zwei Jahren hatte sich mein Gewicht halbiert. Hinter diesem Erfolg steckt keine Wunderdiät. Der Schlüssel zu meinem Glück war, endlich wieder an mich selbst zu glauben.

Auf der nächsten Seite geht's weiter



Tschüss und adé, ihr Energiesauger!

Sigrid, 64: Ich habe mich ganz bewusst von Menschen getrennt, die mir nicht gut tun. Dazu gehören vor allem jene, die einen permanent als seelischen Mülleimer gebrauchen, gleichzeitig aber immun für Ratschläge sind. Dieser Drang, mich um andere zu kümmern, steckt tief in mir drin, aber ich bin auf einem guten Weg, mich davon zu lösen, um mich endlich mehr um mich selbst zu kümmern.



Rita, 68

Das Auto bleibt nun öfter stehen - gut für mich, gut für die Umwelt

Als ich vor fünf Jahren die Diagnose Brustkrebs bekam, stand plötzlich alles Kopf. Bis dato war ich jemand, der immer vom Schlimmsten ausging, sich ständig wegen Kleinigkeiten verrückt machte. Nach der Erkrankung änderte sich das schlagartig. Weil ich erkannte, dass das Leben zu kurz für negative Gedanken ist! Mit dieser Erkenntnis beschloss ich, meinem Körper mehr Gutes zu tun: durch gesündere Ernährung und Bewegung. Ich habe mir ein schönes neues Rad gekauft und lasse nun so oft wie möglich das Auto in der Garage - das tut nicht nur mir gut, sondern auch der Umwelt.



Von dem gesparten Geld gönne ich mir eine Kreuzfahrt

Ute, 55: Ich habe 40 Jahre geraucht, bis mich letztes Jahr im April ein schwerer Husten plagte. Die Monate davor waren hart. Mein Mann starb von einem Tag auf den anderen an einem Herzstillstand, kurz darauf mein Schwager an Lungenkrebs. Grund genug, den Zigaretten endgültig Adieu zu sagen. Ich ließ die Nikotinsucht durch Handauflegen behandeln - mit Erfolg. Das Verlangen nach den Glimmstengeln war wie weggeblasen! Mit dem Geld, das ich nun spare, gönne ich mir eine Kreuzfahrt. 2500 Euro sind schon im Sparschwein.

BEI STRESS SCHALTET UNSER Gehirn gerne auf Autopilot

Gewohnheiten haben nicht den besten Ruf - warum eigentlich? Wir bringen sie meistens mit Dingen in Verbindung, die wir loswerden wollen. Dabei sind Gewohnheiten überlebenswichtig, weil wir durch sie in Sekundenschnelle reagieren können. 95 Prozent unserer täglichen Entscheidungen erreichen unser Bewusstsein gar nicht. Wir treffen sie praktisch wie auf Autopilot und sparen dabei jede Menge Energie.

Unser Gehirn liebt es also, Dinge zu automatisieren? Richtig. Und dummerweise unterscheidet es nicht zwischen einer guten und einer schlechten Gewohnheit.

Wie lange braucht man, um Gewohnheiten zu ändern? Es gibt eine Studie, die kommt auf einen Durchschnittswert von 66 Tagen. Aber natürlich hängt das Zeitfenster davon ab, wie komplex die Handlung ist. Der Vorsatz, nicht mehr die Beine übereinander zuschlagen ist sicher einfacher zu realisieren als seine Ernährung umzustellen.

Warum fällt es so schwer, Automatismen zu durchbrechen? Damit hat das Dopamin zu tun. Wenn jemand beispielsweise bei Stress Süßigkeiten isst, werden Glückshormone ausgeschüttet. Das Gehirn merkt



Sabrina Haase ist Mental Coach und Autorin („Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen“)

sich, dass die Laune durch die Zuckerzufuhr besser wird. Sobald man sich in bestimmten Situationen befindet, spult das Unterbewusstsein die Gewohnheiten ab.

Wie kommt man denn heraus aus dem Teufelskreis? Indem wir uns Umweltbedingungen, die es leichter machen: zum Beispiel keine Süßigkeiten mehr in Reichweite lagern oder die Sporttasche an der Tür bereitstellen.

Ebenfalls hilfreich sind

Wenn-dann-Pläne: „Wenn es regnet, starte ich statt Joggen eine Runde auf dem Heimtrainer“. Und wir sollten uns unbedingt fragen, was der Auslöser für die Marotte ist. Trinke ich Wein, weil ich Gesellschaft mag, könnte ich überlegen, die Rahmenbedingungen zu ändern. Indem ich statt der üblichen Grillabende die Freundinnen zum Brunch treffe oder mit ihnen Minigolfen gehe.

Wird das Umgewöhnen mit dem Alter schwieriger? Nein, entscheidender ist, wie lange man ein Verhalten schon pflegt. Gewohnheiten sind wie Trampelpfade: Je häufiger wir darauf laufen, desto fester werden sie. Aber das Gute ist: Willenskraft funktioniert wie ein Muskel, den wir trainieren können. Wir brauchen dafür nur ein wenig Geduld.

Schluss damit!

4 EINFACHE SCHRITTE, UM LÄSTIGE MAROTTEN LOSZUWERDEN

DEN PERFEKTEN MOMENT NUTZEN

In Zeiten, in denen das Gehirn durch einen Umbruch auf Wandel getrimmt ist, fällt es uns leichter, Gewohnheiten zu ändern: ein Umzug, eine neue Liebe, eine Trennung, eine überstandene Krankheit oder der Einstieg in den Ruhestand. Wir nutzen die Zeiten des Umbruchs!

VERBÜNDETE SUCHEN

Der Mensch ist ein soziales Wesen, und die Menschen um uns herum haben großen Einfluss darauf, wie wir fühlen. Wenn wir möglichst vielen von unseren Zielen erzählen, erhöht das den Druck, durchzuhalten. Und wir sollten uns Gleichgesinnte suchen! Das schafft Verbindlichkeit.

ERSETZEN STATT ABGEWÖHNEN

Wir überlegen, welche Routine das Bedürfnis ebenso befriedigen könnte. Vielleicht können neue Angewohnheiten die alten ersetzen? Vielleicht hat ja Kaugummikauen denselben entspannenden Effekt wie eine Zigarette?

TEILSIEGE FEIERN

Die Ziele sollten wir nicht zu hoch stecken. Zum Beispiel: Ich will einen Monat lang keine Süßigkeiten essen. Wir machen es wie die Spitzensportler und teilen unser Rennen in Etappen ein: Jeder erfolgreiche Tag wird rot im Kalender markiert. Nach fünf aufeinanderfolgenden Tagen belohnen wir uns mit etwas, das Freude macht!

26%

der Deutschen empfinden das „Dinge aufschieben“ als ihre schlechteste Gewohnheit

Quelle: Umfrage Statista

Motivations-Apps helfen beim Dranbleiben!

Uns verlässt schnell die Motivation? Da hilft ein kleiner Alltagshelfer. Die App „Fabulous“ hilft mit einem integriertem Coach und einem Schritt-für-Schritt Programm die eigenen Ziele zu erreichen und neue Rituale einzuführen. **Kostenlos für Android und iOS.**