



# Ungeliebte Laster los

*Ständiges Naschen, Handysucht, Binge Watching – manche Gewohnheiten machen uns das Leben schwer. So lassen sie sich ablegen*

**S**tatt nur eine Folge der neuen Serie zu sehen, wird es gleich die halbe Staffel – auch wenn der Schlaf dann zu kurz kommt. Und eigentlich ist bei der Arbeit viel zu tun, dennoch wandert der Blick immer wieder zum Handy. Solche Angewohnheiten fressen sehr viel Zeit. Andere, wie der tägliche Griff ins Süßigkeitenfach, haben eher körperliche Auswirkungen.

Obwohl man um das Problem weiß,

wird man solche Laster kaum los. Denn: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das Gehirn speichert Routinen schnell – sie wieder zu löschen, kann dauern. In CLOSER verrät Mental Coach Sabrina Haase, mit welchen Tricks man ihnen dennoch den Garaus machen kann.

## **Die Ursache**

Eigentlich sind Gewohnheiten sinnvoll, denn durch sie handeln wir im Alltag

effizienter. Würden wir z. B. beim Zähneputzen bewusst über jeden Mini-Schritt nachdenken, würde das Studien zufolge rund 20 Prozent mehr Körperenergie kosten. Weil Zähneputzen aber zur Routine wurde, verbraucht es nur ca. zwei Prozent Energie. Das Problem ist nur, dass das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob Gewohnheiten gut oder schlecht sind. **Und egal ob nützlich oder nicht: Eine Gewohnheit wird mit jeder Wiederholung**



# werden

**fester verankert.** Sabrina Haase beschreibt: „Sie beginnen mit einem Trampelpfad und am Ende ist es wie eine Autobahn“. Und diese wieder abzutragen, ist ein längerer Prozess.

## Ziel setzen

Den Beginn dieser Veränderung nennt die Autorin „Mind-Change-Phase“. **Wir definieren, was wir erreichen wollen und warum.** Zum Beispiel: ‚Ich will abends weniger Fernsehen, weil ich sonst nicht zur Ruhe komme und zu wenig schlafe.‘ Überlegen Sie welchen Nutzen eine Veränderung für Sie hätte z. B. ‚Ich bin am nächsten Tag ausgeruh-

ter und fühle mich fitter“. Definieren Sie auch die Mühe, etwa ‚Ich muss Geduld aufbringen und warten, um zu erfahren, wie es in der Serie weiter geht“.

Wenn Sie dazu bereit sind, diesen Aufwand für den Nutzen auf sich zu nehmen, geht es in die Planungsphase. Das heißt: Wie genau wollen Sie Ihr Ziel erreichen? Wer hilft dabei? Und unter welchen Rahmenbedingungen probieren Sie es, um sich nicht zu überfordern? Von einem Tag auf den anderen allen Süßigkeiten abzuschwören, ist sehr radikal. Eine Eingrenzung, z. B. nur auf das Büro, macht den Anfang einfacher.

## Alternativen finden

Überlegen Sie nun auch, in welchen Situationen Sie besonders schnell in Ihre Gewohnheit fallen. Häufig ist es Stress, den wir mit Schoki oder Gummibärchen lindern wollen. Oder wir trinken immer dann Alkohol, wenn wir bestimmte Freunde treffen. Nun können Sie sich weder ständig vor Stress bewahren, noch möchten Sie vermutlich auf Ihre Freunde verzichten. Statt also den Auslöser zu eliminieren, macht es mehr Sinn die Routine durch eine andere zu ersetzen. Sabrina Haase: „Durch **etwas, dass ich genauso attraktiv empfinde, weil es das gleiche Belohnungsgefühl in mir auslöst**“. Was das Richtige ist, muss jeder für sich selbst herausfinden. Im Falle des Stress-Naschens könnten es für den einen Smoothies sein und für den anderen Kaugummis – oder auch eine Entspannungstechnik, für die man sich fünf Minuten Zeit nimmt. Bei den Treffen mit Ihren Freunden könnten Sie sich etwa vornehmen, jedes Mal ein nicht-alkoholisches Getränk zu bestellen, dass Sie noch nie probiert haben. Oder Sie schlagen für Ihre nächsten Treffen Aktivitäten vor, bei denen Alkohol eher unüblich ist, wie Sport oder einen Zoobesuch. Wer abends extrem lange fern sieht, um sein Gedankenkarussell abzuschalten, für den könnte ebenfalls Sport oder eine Entspannungstechnik die passende Alternative sein.

## Hürde und Hilfe

**Machen Sie sich eine neue Routine so einfach wie möglich und die alte so schwer wie möglich.** Das heißt im Nasch-Beispiel: Lassen Sie im Supermarkt die Finger vom Süßkram und decken Sie sich lieber mit der gesünderen Alternative Ihrer Wahl ein. Und steht ein Snackautomat im Büro, bleibt das



Kleingeld vorerst zu Hause. Wer eher von der Handysucht geplagt ist, kann einen komplizierten Sperrcode einrichten, damit es länger dauert. Das wirkt vor allem bei der Arbeit Wunder. Und zu Hause? Da empfehlen US-Forscher Stricken. Es soll Hände und Gehirn so gut beschäftigen, dass man Handy oder Schoki glatt vergessen könnte.

## Selbstbeobachtung

Die ersten Tage oder auch Wochen sind immer die schwersten. Reflektieren Sie daher regelmäßig, was Sie geschafft und wie gut Sie durchgehalten haben. „Meistens sehen wir nur, was misslungen ist“, weiß die Expertin. Wer z. B. einmal schwach wurde, sollte nicht all die Tage vergessen, in denen er sich an seinen Plan gehalten hat. **Ärgern Sie sich nicht lange, sondern feiern Sie Ihren Erfolg** und folgen Sie weiter Ihrem Ziel.



Mit dem Buch „Schlechte Gewohnheiten loswerden in 66 Tagen“ führt Sabrina Haase ihre Leser durch den Prozess der Veränderung (9,99 €, Thieme Verlag)

## Mit Neuem zum Erfolg

*Diese Gewohnheiten machen glücklich und schenken Kraft.*

### MORGENROUTINE

Nehmen Sie sich jeden Morgen Zeit für etwas, das Ihnen gut tut. Etwa Sport, Meditation oder bewusstes Musik hören.

### NEUES LERNEN

Zeitung, Podcast & Co.: Neues Wissen erweitert den Horizont, macht selbstbewusster und gesprächiger.

### GUTES TUN

Kleine Gesten wie Komplimente oder das Aufhalten der Tür machen andere glücklich – und damit auch wieder Sie.