

## Mach es anders

### Gewohnheiten ändern - ABER WIE?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Er kann einfach nicht aus seiner Haut. Es sind diese gefestigten Automatismen, die uns das Leben einerseits erleichtern, weil sie unseren Denkapparat nicht unnötig belasten. Sie können unseren Alltag aber auch schwer machen – vor allem, wenn wir inzwischen lästige Gewohnheiten ändern wollen.

Die Entscheidung, alt vertraute, aber schädliche oder behindernde Gewohnheiten aufzugeben, ist meist schnell getroffen. An der konsequenten Umsetzung dieser Entscheidung, wie z.B. mit dem Rauchen aufzuhören, sich gesünder zu ernähren, pünktlicher zu sein, mehr Sport zu treiben, ruhiger und gelassener zu werden, produktiver zu arbeiten.... scheitern viele.

Auch wenn die Mehrheit der Menschen zu Silvester gute Vorsätze fasst, fällt die Erfolgsbilanz ernüchternd aus – alle Jahre wieder. Lediglich zehn Prozent aller Besserungswilligen erreichen ihre Ziele, denn:

***Die Macht der Gewohnheit ist der härteste Klebstoff der Welt.***

Um Routinen ändern zu können, muss man zunächst verstehen, aus welchen Elementen sie sich zusammensetzen und wie Gewohnheiten funktionieren.

Aus diesem Grund beschäftigt sich dieser Vortrag u. a. mit folgenden Themen:

- Was sind Gewohnheiten überhaupt?
- Welche positiven und negativen Seiten haben Gewohnheiten?
- Die drei Komponenten der Gewohnheitsschleife
- Warum Stress die Selbstbestimmung verhindert
- Nie wieder dick werden! Nie wieder rauchen! Je mehr und je lauter wir sagen, etwas nie mehr wieder zu tun, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir es wieder tun. Warum ist das so?
- Eine Gewohnheit lässt sich nur sehr schwer vollständig beseitigen, sondern sollte durch neue Gewohnheiten ersetzt werden. **Wie kann dies gelingen und wie verläuft der Veränderungsprozess?**

**Ich freue mich, Ihnen vorzustellen, wie man motiviert dabeibleiben kann, neue Ziele und somit hilfreiche Gewohnheiten im Leben umzusetzen.**