

Gesunde Gewohnheiten – So holen Sie Lebensqualität aktiv in Ihr Leben oder: Wie aus einem Reisetraum eine Traumreise wird

Von Kirsten Jule Lawall

„Wenn wir glücklich und zufrieden sein wollen, müssen wir eben das machen, was uns glücklich und zufrieden macht!“

Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf



Stellen Sie sich vor, Sie möchten sich, nach einer Phase von Anstrengung und Hochleistung, mal wieder so richtig gut erholen. Sie gehen in ein Reisebüro, buchen eine schöne Reise und vergessen dann nach zwei, drei Wochen komplett, dass Sie diese Reise gebucht haben. Die Reise findet ohne Sie statt. Bezahlen müssen Sie die Reise natürlich trotzdem. Was für ein Frust!

Allzu häufig passiert uns Ähnliches, wenn es um unsere innere Entwicklung bzw. um persönliche Ziele geht.
Sie wollen z.B.:

- fitter und leichtfüßiger werden oder sich gesünder ernähren?
- sich selbst mit Ihren Bedürfnissen besser wahrnehmen und Ihre Interessen klarer vertreten?
- die Widrigkeiten des Alltags mit mehr Gelassenheit oder Humor betrachten?
- weniger Pflicht und mehr Kür in Ihrem Leben?

Häufig nehmen wir uns besonders zum Jahresbeginn einiges vor... und lassen es nach einer kurzen, motivierten Phase wieder schleifen, oder der gute Vorsatz wird vom Getümmel des Alltags unbemerkt verschluckt.

Wenn Sie sich entscheiden, eine gesunde Gewohnheit in Ihr Leben zu holen, dann ist es, als würden Sie eine Reise planen. **Der erste Schritt** ist die Vorbereitung:

- In welchem Lebensbereich möchte ich etwas verändern?
- Was genau erhoffe ich mir (mehr Erholung, Gelassenheit, Erfolg, Kontakte, Gesundheit, Fitness)?
- Welche konkreten Ziele gibt es, die mich diesem Wunsch nahe bringen?
- Welche wirklich guten Gründe habe ich, dieses Ziel konsequent zu verfolgen?

Dann entscheiden Sie sich im **zweiten Schritt** für ein Ziel. Im **dritten Schritt** packen Sie den Koffer, treffen alle Vorbereitungen, planen die Route und legen Etappen fest.

Dann geht es im **vierten Schritt** los und Sie treten die Reise an: Sie werden aktiv, gehen die Schritte bzw. machen die Handlungen, die es braucht, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie bleiben dran. Das klingt einfach.

Doch was macht es so schwer, sich die eigenen Wünsche bewusst zu machen und so ernst zu nehmen, dass wir losgehen - wirklich losgehen? Und dass wir dranbleiben, auch über erste Klippen und Widerstände hinweg?

Was sind die Gründe für das häufige Scheitern der eigenen Vorhaben: Ist es Bequemlichkeit, Zeitmangel, Erschöpfung, Unlust oder Unfähigkeit?

Oder hat dieses Verhalten der „Verschieberitis“, „Vergesseritis“ vielleicht auch ganz andere Gründe? Zum Beispiel, dass das vorgenommene Ziel nicht das Richtige ist, zu wenig Freude macht, nur vernünftig ist, aber zu wenig mit Ihnen persönlich zu tun hat? Oder haben Sie möglicherweise die Vorstellung, dass es schwer bis unmöglich ist, sich überhaupt zu verändern und allein beim Gedanken an „gesunde Gewohnheiten“ werden Sie müde, verzagt oder lustlos?

Es kann auch sein, dass wir gute Vorsätze deshalb nicht umsetzen, weil wir uns selbst nicht wichtig nehmen („Ich kümmerge mich drum, wenn es mal ruhiger wird, ist gerade so viel zu tun.“). Oder wir kommen nicht ins konsequente Handeln, weil wir noch nicht erkannt haben, was uns wirklich-wirklich wichtig ist („Ich weiß einfach nicht, was ich will.“). Manchmal fehlt es schlicht am passenden strategischen Handwerkszeug, damit aus klugen Vorhaben eine erfolgreiche, neue Gewohnheit wird oder in der Metapher gesprochen: aus einem Reisetraum eine Traumreise wird.

Wenn Sie sich in dem Beschriebenen wieder erkennen, dann ist es möglicherweise Zeit, das Thema für sich einmal genauer zu beleuchten. Denn es lohnt sich!

Erst scheint es schwer, doch es wird immer leichter. Denn Gewohnheiten verbrauchen wenig Energie. Gewohnheiten sind Automatismen, an die sich unser System (Körper, Geist, Emotionen) gewöhnt hat. Gewohnte Handlungen lassen sich mit wenig Energieaufwand durchführen, weil sozusagen „jeder Handgriff sitzt“. Wir müssen dafür nicht groß nachdenken, unser Gehirn macht das irgendwann von allein.

Ein Beispiel für eine gesunde Gewohnheit ist das Zähneputzen. Wir fangen in der Regel nicht jeden Morgen an, mit uns selbst zu diskutieren, ob wir die Zähne putzen oder nicht und wenn ja, wie das wohl geht. Zähneputzen ist bei den meisten von uns zu einer guten (und gesunden) Gewohnheit geworden. Wir machen es automatisch, ohne viel darüber nachzudenken.

Wäre es nicht schön, wenn sich mit genau derselben Leichtigkeit auch andere gewünschte Vorhaben zur gesunden Gewohnheit in Ihrem Leben entwickeln?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Das können wir uns zu Nutze machen.

In unserem Workshop beleuchten wir die Fragen,

- Welche Vorhaben sich zur Umsetzung eignen und wie man sie konkretisiert
- Wie Sie alte, ungute Muster unterbrechen und mit Schweinehunden kooperieren
- Was es braucht, um auch längerfristig dran zu bleiben
- Weshalb sich nach frühestens 21 Tagen erst stabile Gewohnheiten bilden
- Welche Fallen man meiden sollte und was der beste Umgang mit Rückschlägen ist
- Wie dieser Entwicklungsprozess zu Freude, Selbstbewusstsein und zum Aufblühen beiträgt

Herzlich willkommen!

Kirsten Jule Lawall