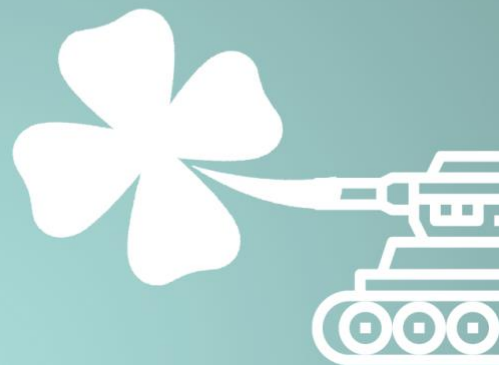


Svenja Krämer



**MIT NEUEN**  
**GLÜCKS-**  
**GEWOHNHEITEN**

BESSER DURCH DIE (DAUER-) KRISEN



2., überarbeitete und erweiterte Auflage

**MIT NEUEN  
GLÜCKSGEWOHNHEITEN  
BESSER DURCH DIE (DAUER-) KRISEN**

Svenja Krämer

2. überarbeitete und  
erweiterte Auflage

UND

**(6 X Bonus)**



**ZUSÄTZLICHE PFEILE ALS MUNITION FÜR  
MENTALE WIDERSTANDSKRAFT**

Wo zu finden?

Auf der letzten Seite des E-Books!

Sechs hochwertige Inhalte aus den letzten fünf Jahren meines  
Managementtrainings stelle ich am Ende des Buches gratis zur Verfügung.

[Gluecksgewohnheiten.de](http://Gluecksgewohnheiten.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS .....</b>	<b>3</b>
<b>IMPRESSUM.....</b>	<b>5</b>
<b>DIE AUTORIN.....</b>	<b>7</b>
<b>VORWORT ZUR 2. AUFLAGE.....</b>	<b>8</b>
<b>VORWORT.....</b>	<b>12</b>
<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>15</b>
<b>TEIL 1 .....</b>	<b>16</b>
NEUE GLÜCKSGEWOHNHEITEN IN ZEITEN DER DAUERKRISE .....	16
K1. ALTERNATIVEN BEWUSST MACHEN .....	17
K2. AUCH IN KRISEN NACH GLÜCK STREBEN .....	25
K3. MIT GEWOHNHEITEN ABLENKUNG SCHAFFEN .....	27
K4. NACHRICHTENKONSUM: WÄHLERISCH SEIN .....	28
K5. KONTROLLE BEHALTEN .....	38
GEWOHNHEITEN, DIE INS „TUN UND HANDELN“ FÜHREN KÖNNEN:.....	41
<b>TEIL 2 .....</b>	<b>44</b>
10 +1 GEWOHNHEITEN, DIE UNS WEITERBRINGEN .....	44
1. PERSÖNLICHES WACHSTUM.....	45
2. FIT WERDEN.....	48
3. BEZIEHUNGEN UND LEBENSGLÜCK VERBESSERN .....	50
4. FERTIGKEITEN ANEIGNEN.....	53
5. PRODUKTIV SEIN .....	55
6. HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN .....	59
7. GEHIRNJOGGING.....	60
8. MEDITATION .....	61
9. ABNEHMEN UND GUT ESSEN .....	63
10. TÄGLICHE GEWOHNHEITEN .....	65
+1 EXKURS: SCHLECHTE GEWOHNHEITEN ABLEGEN .....	67

**TEIL 3 - PRAXISTIPPS ..... 69**

**WIE DU ZU GUTEN GEWOHNHEITEN KOMMST ..... 69**

EINE GEWOHNHEIT NACH DER ANDEREN ÄNDERN ..... 71  
DIE ENTSCHEIDUNG..... 71  
ALTE GEWOHNHEITEN DURCH NEUE ERSETZEN ..... 71  
KONKRET WERDEN ..... 72  
SICH NUR AUF EINE SACHE KONZENTRIEREN ..... 73

**SICH VOR RÜCKSCHLÄGEN SCHÜTZEN ..... 74**

VERSAGEN BEREITS ANTIZIPIEREN ..... 74  
EIN NOTFALL-MANTRA ..... 74  
„GEFÄHRLICHE“ ORTE MEIDEN ..... 75  
IN 21 TAGEN DIE GEWOHNHEIT ZUR GEWOHNHEIT WERDEN LASSEN ..... 76  
AKTIONSPLAN..... 77  
TRAINIERE DEN ENTSCHEIDUNGSMUSKEL..... 79  
RICHE ERINNERUNGEN EIN ..... 80  
SUCHE DIR VERBÜNDETE ..... 81  
VERBÜNDETE UND AUFMERKSAMKEIT IN SOZIALEN MEDIEN SUCHEN..... 82  
ACHTE AUF DEINEN GESUNDHEITZUSTAND ..... 83  
GEWOHNHEITEN UND DEPRESSIONEN..... 83  
SICH AUSRUTSCHER VERZEIHEN ..... 85  
SETZE DIR MILESTONES UND FEIERE SIE ..... 86

**6 X BONUS\* ..... 87**

„MENTALE MUNITION FÜR KRISENZEITEN“ ..... 87  
1. ZUGANG ZUR ONLINEPLATTFORM MINDMEDI.DE ..... 87  
2. 28 TRACKS AUS DER REIHE „KEEP CALM AND USE AN AFFIRMATIONEN. .... 88  
3. (AUDIO-) ACHTSAMKEITSKURS IN VIER TEILEN. .... 89  
4. DAS E-BOOK: ACHTSAMKEIT FÜR EINSTEIGER..... 90  
5. HÖRBUCH: ACHTSAMKEIT FÜR EINSTEIGER..... 91  
6. ZUGANG ZUM VIDEOKURS: ..... 92  
NÜTZLICHE TOOLS..... 93

## Impressum

Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben. In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich der Verlag und die Autorin die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt. Die Erwähnung bestimmter Unternehmen, Organisationen, Behörden oder Personen in diesem Buch bedeutet nicht, dass die Autorin oder der Verlag diese unterstützen, noch dass diese das vorliegende Buch, seine Autorin oder den Verlag unterstützen. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Drucklegung waren alle angegebenen Internetadressen aktuell. Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel *Die Glücksgewohnheiten, Der schnelle Weg zu den guten Gefühlen*. © der Originalausgabe 2016 by Svenja Krämer, alle Rechte vorbehalten.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit hat sich die Autorin gegen eine geschlechtsneutrale Schreibweise entschieden. In allen verallgemeinernden Fällen, in denen die grammatikalisch maskuline Form gewählt wurde, sind selbstverständlich alle Geschlechter gemeint.

Texte/Umschlag/Bilder: © Copyright by Svenja Krämer

1. Auflage: Dezember 2016

2. Auflage: Oktober 2022

Verlag: infka Edition

## Die Autorin

Svenja Krämer, geboren 1973, ist Management-Trainerin und Leiterin des Instituts für kooperatives Arbeiten [infka.de]. Zudem betreibt sie die praxisbezogene Plattform „mindmedi.de“. Sie hat viele Jahre in operativen Managementrollen Führungsverantwortung für mehrere hundert Mitarbeiter getragen. Angetrieben durch die immer steigende Anzahl von Burnout-Fällen in den Konzernen und den vielen weiteren Herausforderungen in unseren Unternehmen, machte sie die enge Verbindung von wertegetriebener Organisationsentwicklung und neuronalem Training zu ihrem Thema. Sie vertritt die These: »Menschen können sich nur selbst verändern.« Dabei legt sie viel Wert auf die praktische Umsetzbarkeit. Konkret werden, ist ihr Faible.

Sie ist davon überzeugt, dass sich unsere Wertordnung, Sicherheit und unser Wohlstand auch im Angesicht von Pandemien und Kriegen verteidigen und sogar ausbauen lassen. Dafür ist es wichtig, dass wir Menschen uns darauf besinnen, was uns ausmacht und was uns von allen anderen Lebewesen auf diesem Planeten unterscheidet. Dass wir unser Bewusstsein schärfen und kooperieren, anstatt uns zu bekriegen. Neuste neurowissenschaftliche Erkenntnisse können uns dabei helfen, unser Gehirn in Kohärenz zu bringen. So wird es uns möglich sein, die exponentiell ansteigende Informationsflut nicht nur besser zu bewältigen, sondern auch zum Wohle aller zu nutzen. So werden wir uns selbst verändern können und uns eigenständig auf eine höhere Entwicklungsebene führen.

### Links:

[svenjakraemer.com](http://svenjakraemer.com)

[infka.de](http://infka.de)

[mindmedi.de](http://mindmedi.de)



## **Vorwort zur 2. Auflage**

Diese neue Auflage erscheint acht Monate nach Beginn des Angriffs auf die Ukraine durch Russland. Vor uns liegt ein Winter, von dem niemand weiß, ob und wenn ja, wie viele frieren werden. Allerdings soll uns ein „Heißer Herbst“ bevorstehen. Gefühlt schauen wir auf eine endlose Reihe von Krisen zurück. Bei jeder dachte ich, es könnte nicht mehr viel schlimmer werden und dass wir sie einfach nur durchleben und hinter uns bringen müssten, bis es wieder besser wird. Das denke ich heute nicht mehr!

Immobilienkrise, Finanzkrise, Wirtschaftskrise, Flüchtlingskrise, Corona-Krise, Ukraine-Krise, Energie-Krise und über allem thront drohend die Klimakrise. Wir befinden uns seit Jahren im Dauerkrisen-Modus.



Die Erkenntnis darüber kommt immer mehr bei den Menschen an. Langsam, aber sicher setzt die Erschöpfung ein. Das „Funktionieren“ klappt nicht mehr so gut, wie vor zwei oder drei Jahren. Wir merken das auch an den Krankentagen. So stiegen die krankheitsbedingten Fehltage in den deutschen Unternehmen in der ersten Jahreshälfte auf etwas mehr als neun Tage an. Im gleichen Zeitraum im Coronajahr 2021 waren es fast drei Tage weniger. Unsere mentale Belastbarkeit lässt nach. Gott sei Dank fliegen uns nicht wie in Kiew Drohnen um die Ohren und wir müssen nicht, wie es über viele Jahre die Menschen in Israel gewohnt waren, immer damit rechnen, dass uns, wenn wir im Café sitzen, eine Bombe in die Luft jagt. Wir sind Deutsche. Wir leben im Land in der Mitte Europas, wir sind friedlich und wir denken, alle anderen sind es auch. Dass wir im Krieg sind, dass insbesondere wir Deutsche seit Jahren subtil angegriffen werden. Das haben wir nicht glauben und erst recht nicht hören wollen. Begriffen haben wir es schon gar nicht. Mich eingeschlossen. Nun fällt so langsam der Groschen. Nach zwei in die Luft gesprengten Pipelines in der so sanften Ostsee und nach zwei durch Sabotage durchtrennten neuralgischen Kabeln, die einfach mal den halben Bahnverkehr in ganz Deutschland lahmlegten. So ganz langsam schwant uns, dass wir nicht so richtig gewappnet sind, für das, was da noch kommt oder vielleicht sogar schon da ist.

Doch Stopp!

Schlimmer geht immer und trotzdem möchte ich mir gar nicht ausmalen, was bei uns los ist, wenn wir einen Blackout über zwei Tage haben, weil unser Stromnetz angegriffen oder auf die Ukraine eine sogenannte „strategische“ Atombombe geworfen wird.

Um bei Kräften zu bleiben, ist es zwar wichtig, dass wir die Fakten zur Kenntnis nehmen und uns informieren. Allerdings besteht auch die Gefahr, dass uns der Sog des Nachrichtenstroms mit nach unten zieht. Was uns in diesen Zeiten wirklich helfen kann, sind Routinen und Gewohnheiten. Daher haben die 10+1 Glücksgewohnheiten, die ich bereits in der ersten Auflage 2016 niederschrieb, mehr Relevanz denn je. Denn wenn wir es in Krisenzeiten hinbekommen, so etwas wie Normalität und Gewohnheiten aufrechtzuerhalten, dann schaffen wir damit Räume in unserem Alltag, in denen wir uns sicher fühlen. Daher eignen sich Krisen definitiv auch dafür, einmal generell Inventur zu machen und zu überprüfen, welche neuen *guten* Gewohnheiten zum Wohlbefinden noch zusätzlich beitragen könnten.

Zudem habe ich dieser zweiten überarbeiteten Auflage nützliche *Krisengewohnheiten* vorangestellt. Auch sie sind grundsätzlich universell anwendbar, können jedoch gerade in einer Krise den Unterschied machen. Es kann nie schaden, *ein paar zusätzliche Pfeile im Köcher haben*, um gegen die Dauerkrisen noch besser gewappnet zu sein.

Ihnen alles Gute und viel Mut, Kraft und „Energie“ für die anstehenden Monate.

Ihre

Svenja Krämer

Wächtersbach im Oktober 2022

Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.

*Talmud*

## Vorwort

Gewohnheiten haben eine große Macht über uns. Sie sind per Definition unbewusst, beziehungsweise automatisch ablaufende Handlungen. Sie sind eine Selbstverständlichkeit in unserem Leben, über die wir nicht mehr nachdenken müssen. Wir tun sie einfach. Wäre es nicht wundervoll, wenn wir wichtige und gute Verhaltensmuster, die uns in den uns wichtigen Lebensbereichen erfolgreich machen könnten, einfach als Gewohnheit etablieren?

Ohne grübeln oder nachdenken einfach das Richtige tun? Von dieser Idee bin ich fasziniert. Doch sind Gewohnheiten nicht nur positiver Art. Oft schleichen sich Gewohnheiten ein. Wir bemerken es zunächst gar nicht. Wir tun Dinge selbstverständlich, die wir uns häufig gar nicht bewusst machen. Und allzu oft, sind diese Gewohnheiten nicht gut für uns und geben unserem Leben langfristig keine gute Richtung. Würden wir unser Bewusstsein dafür schärfen, kämen wir vielleicht selbst auf die Idee, dass wir uns mit einigen automatisierten Verhaltensmustern gar nichts Gutes tun. Und spinnt man den Gedanken weiter, so könnte man den Spieß einfach umdrehen und durch gute Gewohnheiten dem Leben einen enormen Pusch nach oben geben.

Während ich heute als Management-Trainerin arbeite und Leiterin des Instituts für kooperatives Arbeiten [infka] bin, war ich früher im Sales-Management in unterschiedlichen internationalen Konzernen tätig. In dieser Zeit war es so, dass ein stark vorgegebenes zeitliches Korsett meinen Tag bestimmte. Durch Termine und Meetings mit Mitarbeitern und Kunden waren zeitliche Freiräume schwer zu ergattern und das Hamsterrad lief und lief. Die damit verbundenen Gewohnheiten wie um 5:15 Uhr aufstehen, ins Bad gehen und sich fertig machen. Um 7:30 Uhr ins Büro und danach bis oft spät abends in Terminen verplant zu sein, waren meine Gewohnheiten. Diese brachten mich beruflich weiter. Egal in welchem Unternehmen ich bisher tätig war, nach kurzer Zeit purzelte ich, auch durch diese Gewohnheiten, die Karriereleiter nach oben. Zwar haben mich meine Gewohnheiten beruflich nach vorne gebracht, allerdings war ich nicht glücklich.

Meine Gewohnheiten bezogen sich ausschließlich auf meine beruflichen Ambitionen. Doch was war mit meinen ganzen anderen Lebensbereichen, wie Partnerschaft, Freunde, Familie, Freizeit? Hier hatte ich keine Gewohnheiten etabliert. Diese Bereiche liefen sporadisch mit. In den letzten eineinhalb Jahren habe ich meine berufliche Situation komplett verändert und stark daran gearbeitet Gewohnheiten zu entwickeln, die mich in allen Lebensbereichen nach vorne bringen. Kurz: Gewohnheiten, die mich glücklich machen.

Ich bin davon überzeugt, dass Gewohnheiten zur Entwicklung eines besseren Lebens führen, da sie uns entlasten. Wir müssen unser Gehirn nicht mehr belasten, denn der Automatismus unserer guten Angewohnheiten macht unser Leben leichter und uns glücklicher.

Nehmen wir mal eine Gewohnheit, die die meisten Menschen haben: das Zähneputzen. Da es unsere Zähne gesund hält, können wir uns sicher darüber einigen, dass das Zähneputzen grundsätzlich eine gute Angewohnheit ist. Es ist gut direkt nach dem Aufstehen oder nach dem Frühstück ins Bad zu gehen und die Zähne zu putzen. Die meisten von uns bekommen diese Gewohnheit als Kind von ihren Eltern eingebläut und behalten sie über ihr ganzes Leben bei. Es stellt auch gar kein Problem dar. Es ist für uns einfach selbstverständlich und kostet keine Energie.

Sicher ist auch vielen bekannt, dass das Zähneputzen vor dem zu Bett gehen nicht schlecht ist. Doch ich behaupte, dass viele Menschen diese Gewohnheit viel schwerer in ihr Leben einbinden können. Warum ist das so? Warum stellen wir das Zähneputzen abends in unserem inneren Dialog zur Disposition? Warum ist es keine Selbstverständlichkeit den Umweg übers Badezimmer zu machen, anstatt gleich ins Bett zu gehen?

Um diese und andere Fragen geht es in diesem Buch, mit dem Ziel, dich dein Potenzial bestmöglich nutzen zu lassen. Wenn es dein Ziel ist, ein großartiges Leben zu leben, ohne sich in der Theorie und unnötigen Details zu verzetteln, dann ist dieses Buch für dich. Es geht darum einmal ganz pragmatisch eine Inventur unserer Gewohnheiten zu machen. Vielleicht gibt es die eine oder andere, die du danach ausmisten möchtest. Vielleicht hast du dieses eBook auch heruntergeladen, weil du schon eine Gewohnheit identifiziert hast, die du gerne loswerden möchtest. Letztlich ist ein gutes und erfolgreiches Leben meist ein Ergebnis von guten Gewohnheiten. Wenn wir es schaffen, Gewohnheiten zu unseren Zwecken einzusetzen, dann lebt es sich einfach leichter. Wenn deine Einstellung ist: „Spar dir das Blabla und sag mir einfach, was ich tun muss!“ dann bist du hier genau richtig.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Spaß bei der Lektüre und ein leichtes und erfolgreiches Leben!

Svenja Krämer

Wächtersbach im Dezember 2016

[mail@svenjakraemer.com](mailto:mail@svenjakraemer.com)

## Einleitung

Das Buch ist in drei Teile unterteilt.

Im ersten Teil geht es darum, dir eine Auswahl von Gewohnheiten zu geben, die dir ganz konkret in der aktuellen Dauer-Krise weiterhelfen können. Die entsprechenden Gewohnheiten sollen deine innere und mentale Widerstandskraft erhöhen, um genügend Abstand zu den mannigfaltigen (privaten und beruflichen) Problemen zu haben. Wie ein Damoklesschwert schweben bedrohliche Szenarien über uns. Die hier vorgestellten Gewohnheiten halten Ängste in Schach und führen zu noch mehr Handlungsfähigkeit, wo Niedergeschlagenheit oder Lähmung drohen.

Im zweiten Teil geht es darum, dir eine Auswahl von Gewohnheiten für den normalen Alltag zu geben. Denke dich in unterschiedliche Gewohnheiten hinein. Sie sollen eine Quelle der Inspiration sein. Vielleicht finden sich in deinem Leben schon viele dieser Gewohnheiten. Vielleicht sind neue Anregungen dabei, die du gerne in dein Leben aufnehmen möchtest.

Im dritten Teil geht es dann daran, die neuen Gewohnheiten möglichst leicht zur Routine werden zu lassen. Beziehungsweise schlechte Gewohnheiten zu erkennen und sie entsprechend loszuwerden.

## Teil 1

### Neue Glücksgewohnheiten in Zeiten der Dauerkrise

In Krisen verändert sich der Status quo. Dabei ist der Status quo ein Zustand, der beispielsweise biologisch gesehen gerne beibehalten wird. Unser Körper verharnt am liebsten im Status quo. Denn diesen Zustand kennt er und diese Kenntnis schafft Sicherheit. Die in Krisen erzwungene Veränderung erzeugt nicht selten Unbehagen. Krisen zwingen uns, Veränderungen unterschiedlichster Form zu durchleben. Wir werden also in gewisser Weise fremdbestimmt. Das gibt uns das Gefühl des Kontrollverlusts, schafft Unsicherheit und hemmt unser Glücksempfinden.

Gute Gewohnheiten, durch die wir Krisen besser bewältigen können, lassen sich im Kern in zwei Sphären einordnen. Einerseits in unser Tun und Handeln. Andererseits in unseren inneren Dialog, also unserem Denken und Fühlen. Auf unsere Gedanken und Emotionen können wir selbst sofort Einfluss nehmen. Das bedeutet jedoch nicht, dass es einfacher wäre, solche Gewohnheiten zu etablieren. Gerade in Krisenzeiten lohnt es sich, seinen Fokus auf die inneren Verhältnisse zu richten. Deshalb starten wir mit den Interventionsmöglichkeiten in diesem Segment.





## **K1. Alternativen bewusst machen**

Mache es dir zur Gewohnheit, immer auch Alternativen zu sehen.

Nach meiner Einschätzung hatten viele Menschen, zum Zeitpunkt der ersten Auflage dieses Büchleins im Jahr 2016, noch einen anderen Fokus als heute. Ein großer Teil der Deutschen war damit beschäftigt, die individuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Viele strebten im Sinne des Modells der *Bedürfnispyramide* des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow sogar nach Selbstverwirklichung. Doch in dem Moment, wo unser Sicherheitsgefühl erschüttert wird, treten Individualinteressen und Selbstverwirklichung in den Hintergrund. Wir fallen auf das Fundament zurück. Unsere Existenz und Sicherheit gewinnen wieder an Bedeutung.



## Über reale und imaginäre Ängste

Die drohende Energiekrise im Winter, die Briefe der Strom- und Gasanbieter mit der Forderung drastisch erhöhter monatlicher Abschlagszahlungen. Oder auch die sporadisch aufflammenden Szenarien zum nuklearen Kollaps des in Saporischschja unter Beschuss geratenen größten Atomkraftwerks Europas. All das löst Ängste aus.

Diese Ängste können real und begründet sein. Nicht selten quälen uns jedoch auch Ängste, die, wenn man ihnen etwas genauer auf den Grund geht, sich als unbegründet herausstellen. Wenn ich beispielsweise faktisch nicht das Geld habe, die gravierend erhöhte Abschlagszahlung des Gasversorgers zu bezahlen, dann ergibt sich daraus ein reales Risiko im Winter, im schlimmsten Fall vielleicht sogar mit Kindern, in einer kalten Wohnung zu sitzen. Selten gab es einen legitimeren Grund, ganz konkrete Angst haben zu „dürfen“. Wenn ich jedoch über tausende Euro Rücklagen verfüge und auch sonst finanziell gut aufgestellt bin, dann könnte man überdenken, ob die in diesem Zusammenhang auftretenden Ängste de facto durch die Realität gedeckt sind.

Und genau darum geht es. Knöpfen wir uns im ersten Schritt einmal unsere empfundenen Ängste vor. Um diesbezüglich zu einer besseren Einschätzung zu kommen, hilft eine Selbstbefragung, ob die Angst, die man spürt real und konkret ist und einen greifbaren Hintergrund hat. Oder ob sie eher imaginärer Natur ist.

Hier ein Beispiel, um diesen kleinen, aber feinen Unterschied zu verdeutlichen. Ich habe es von einer Therapeutin, die ich zur Überwindung meiner Flugangst konsultierte:

Aufgrund eines Vorfalls bei einem Flug, den ich beruflich unternommen hatte, entwickelte ich vor einigen Jahren Flugangst. Das war völlig neu. Denn ich flog selbst hobbymäßig und war seit meiner Jugend flugbegeistert. Doch anstatt wie früher, mich auf meine anstehenden beruflichen Flüge zu freuen, hatte ich Angst vor ihnen und vermied sie, so gut es ging. Da dies langfristig nicht mit meinen beruflichen Verpflichtungen zu vereinbaren war, musste ich etwas unternehmen. Ich ging also in Frankfurt zu einer auf Flugangst spezialisierten Therapeutin. Sie fragte mich: „Frau Krämer, halten sie fliegen für gefährlich?“ Ich wusste, dass ich statistisch betrachtet den gefährlichsten Teil der Reise bereits vor dem Start, noch bevor sich der Flieger in Bewegung setzte und zur Startbahn rollte, hinter mir hatte. Jedenfalls dann, wenn ich mit dem Auto zum Flughafen fuhr, was ich regelmäßig tat. Insofern antwortete ich ihr: „Nein, ich halte Fliegen grundsätzlich nicht für gefährlich“. Dann erzählte ich ihr noch meine schlaue Statistikgeschichte, die sie natürlich selbst viel besser kannte. Sie sagte: „Ok, wenn sie persönlich das generelle Risiko zu fliegen prinzipiell als hoch und gefährlich einstufen würden, dann wäre ihre Angst gerechtfertigt. Dann wäre es in Ordnung nicht zu fliegen, denn es wäre eine natürliche Reaktion auf ihre grundsätzliche Haltung zum Fliegen. Da sie das Risiko zu fliegen jedoch generell nicht hoch einschätzen und es nur für sich selbst als zu gefährlich empfinden, ist es nicht in Ordnung. Denn wenn ihr persönliches Angstempfinden, von ihrer generellen Einschätzung des Risikos abweicht, dann handelt es sich um eine Angststörung. In ihrem Fall also um eine sogenannte Flugangst.“

Die Therapeutin empfahl mir eine Methode, die generell bei Ängsten praktikabel ist. Durch ihre Anwendung habe ich meine Flugangst überwunden, sodass ich heute wieder unbesorgt 11 Stunden im Flieger sitzen kann.

Die Methode besteht im Wesentlichen aus drei Elementen:

1. Ich stelle mir die Frage, wovor habe ich eigentlich Angst und warum?
2. Wenn ich mir den Grund klar gemacht habe, frage ich mich: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn das eintritt, was ich am meisten fürchte?
3. Ich fälle eine eindeutige Entscheidung, ob ich dieses Risiko eingehen möchte oder nicht und verhalte mit dementsprechend. Wenn ich das Risiko eingehe, konzentriere ich mich darauf, alles dafür zu tun, dass das Schlimmste sich nicht bewahrheitet.

Übertragen auf das oben genannte Krisenbeispiel hinsichtlich der Abschlagszahlungen bedeutet dies: Wenn ich das Risiko, die Abschläge nicht zahlen zu können hoch einschätze, weil ich weiß, dass mein Konto jetzt schon im Minus ist, dann weiß ich, dass meiner Angst die reale Gefahr gegenübersteht, dass ich im Winter im Kalten sitzen werde. Nun stellt sich die Frage, ob ich bereit bin, dieses Risiko einzugehen.

Jetzt könnte ein kritischer Leser einwenden, dass sich diese Frage bei den meisten doch gar nicht stellt, *ob* sie dieses Risiko eingehen *wollen*, denn sie sehen in diesem Fall gar keine Alternative, diesem Risiko zu entkommen. Man könnte demzufolge die These in den Raum stellen, dass es Risiken gibt, bei denen man keine Wahl hat.

Diese Vorstellung ist weit verbreitet. Vor allem zu Zeiten von Angela Merkel wurden häufig einschneidende Entscheidungen als alternativlos bezeichnet. Doch wenn man einmal genau darüber nachdenkt, dann gibt es kaum Entscheidungen, die wirklich alternativlos sind.

Es ist wichtig, sich dies bewusst zu machen. Denn in diesem Büchlein geht es darum glücklich zu sein. Und Glück empfinden wir Menschen dann, wenn wir selbst Dinge in die Hand nehmen können. Wenn wir aktiv und selbstbestimmt handeln. Heute sagen wir, wenn wir unsere *Selbstwirksamkeit* erfahren.

Jeder der Kinder hat weiß: Ein Kind wird nicht dadurch stark, dass es von morgens bis abends gelobt wird. Es wird stark, wenn es selbstständig Selbstbewusstsein aufbaut. Und das geschieht am besten, wenn es seine eigenen Erfahrungen macht. Ein Kind, was alles und vor allem jede Gefahr abgenommen bekommt, wird kaum Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten erlangen.

Bei Erwachsenen ist es nicht anders. Nur hat sich unser Cortex, also unser Denkhirn, auf das wir Großen so stolz sind, in der Zwischenzeit voll ausgebildet. Wir verfügen damit landläufig über mehr Verstand als Kinder. Dies führt wiederum dazu, dass wir Erwachsenen dazu neigen, unsere eigenen Möglichkeiten verstandesmäßig zu begrenzen. Das geschieht beispielsweise, wenn denkbare Alternativen mit größeren Kosten oder anderen Risiken verbunden sind. Wir schließen dadurch grundsätzlich mögliche Optionen von vornherein aus. Dieses Denken führt dazu, dass wir in diesen Situationen unsere Entscheidung als alternativlos empfinden und das ist ein Zustand, in dem sich meist kein Glücksempfinden einstellt.

Wir betrachten Situationen häufig nur aus unserer eigenen Perspektive, die durch unseren eigenen Erfahrungshintergrund geprägt ist. In einer Entscheidung, die wir persönlich für alternativlos halten, sieht der nächste aus seinem Blickwinkel nur eine Handlungsmöglichkeit unter vielen. Wie so oft liegt es im Auge des Betrachters. Und häufig trauen wir uns selbst zu wenig Alternativen zu.

So trauen wir im Beispiel der exorbitanten Erhöhung der Gas-Abschlagszahlungen einem anderen vielleicht zu, eine Gehaltserhöhung auszuhandeln. Wir selbst ziehen diese Möglichkeit für uns jedoch nicht mal nicht in Betracht. Und es fallen uns 1.000 Gründe ein, warum wir es nicht mal bei unserem Chef versuchen sollten.

Oder der Nachbar strebt den Umzug in eine Wohnung an, die nicht mit Gas beheizt wird. Ein solcher Schritt ist für viele, die ihre Wohnung liebgewonnen haben, in ihrem Stadtteil verwurzelt sind und vielleicht jahrelang dort wohnen geradezu *undenkbar*. Wir alle kennen Beispiele, in denen Menschen Chancen nutzen, die nur durch Krisen entstanden sind. Das chinesische Wort für Krise setzt sich aus den beiden Wörtern Gefahr und Chance zusammen. In wirtschaftlichen Hochphasen gibt es immer auch Unternehmen in Branchen, die von Umsatzrückgängen betroffen sind und eine wirtschaftliche Krise durchlaufen. Gleichwohl gibt es nach aller Erfahrung in jedem dieser Unternehmen mindestens einen Vertriebler, der trotzdem seine Zahlen erreicht oder sogar übertrifft. Unserem Glücksempfinden hilft es in jedem Fall, wenn wir in schwierigen Situationen ein höheres Bewusstsein für mehr Möglichkeiten entwickeln. Wenn wir unseren ersten Impuls der Alternativlosigkeit beiseiteschieben und uns ganz ohne Zynismus klar machen, dass Krisen immer beides beinhalten. *Gefahren* und *Chancen*.



Doch wie ist es mit Szenarien, auf die wir wirklich überhaupt keinen Einfluss nehmen können? Nehmen wir das oben schon erwähnte Atomkraftwerk Saporischschja. Wie soll man hier Selbstwirksamkeit empfinden? Auch in diesem Fall gibt es aus meiner Sicht mehrere Optionen.

Wieder muss zunächst die Frage beantwortet werden, wie man selbst die Gefahr einschätzt. Wenn ich der Meinung bin, es besteht nur ein geringes Risiko, dass es einen nuklearen Zwischenfall gibt, dann muss ich nichts unternehmen. Konsequenter wäre es dann auch, meine eigene Entscheidung ernst zu nehmen und keine Ängste diesbezüglich zu empfinden. Wenn ich jedoch der Meinung bin, dass das Risiko eines atomaren Unfalls hoch ist, dann wäre es denkrichtig Angst zu haben. Und noch naheliegender wäre es, etwas zu unternehmen.

An dieser Stelle sollte man sich bewusst machen, dass wir Menschen immer dann ungemütlich werden, wenn wir einerseits ein Ohnmachtsgefühl haben und andererseits jemand zu uns sagt: Du kannst etwas ändern, du kannst etwas unternehmen. Vor allem bei Geldsorgen demonstrieren Menschen heftig, wenn man sagt, Du hast es in der Hand, es ab sofort anders zu machen.

Auch auf die Gefahr hin, dass du bei unserem Atombeispiel gerade ungemütlich wirst, lass uns nichtsdestotrotz gemeinsam in Gedanken einige Optionen erörtern, die möglich erscheinen.

Wenn ich also das Risiko hoch einschätze, bringe ich mich im Idealfall in Sicherheit und schaffe räumlich Abstand zum Reaktor. Diese Option steht aus Perspektive der meisten Menschen wohl eher den russischen Oligarchen offen. Für sie scheint es leicht ihre Familie in ihren Jet zu setzen und mit ihnen in ein fernes Luxushotel zu fliegen und von dort die Lage zu beobachten. Zugegeben, das Risiko durch Distanzgewinn zu minimieren, werden die meisten Menschen nur schwer umsetzen können. Wenn ich das Risiko jedoch wirklich für hoch halte, dann ist es dennoch wichtig, etwas zu tun, um das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Immer wenn wir passiv werden und das Gefühl haben, keine Optionen und Entscheidungsspielräume zu haben, dann entsteht Stress und Angst und glücklich werden wir uns in diesem Zustand rein aus physiologischen Gründen nicht fühlen. Was könnten wir also tun? Wir könnten uns eine Nachrichten-App aufs Handy laden, die uns unmittelbar mit einer Pushnachricht informieren, dass etwas mit dem Atomkraftwerk passiert ist. Mittels Wetter-App ermittle ich in einem solchen Fall unverzüglich, wie im Ernstfall der Wind steht und in welche Richtung ich mich evakuieren muss. Bargeld kann ich vorab zurechtlegen, Spritkanister auf Vorrat füllen, eine Notfalltasche immer gepackt haben und mit meinen Liebsten einen Notfallplan vorab besprechen. So weiß jeder, genau was zu tun ist, wenn der Ernstfall eintritt. Diese Maßnahmen würden die Wahrscheinlichkeit, nicht verstrahlt zu werden und einen Atomunfall zu überleben, deutlich erhöhen.

Wichtig ist, dass es einen Unterschied macht, wie wir selbst Situationen einschätzen, wie ernst wir unsere eigene Meinung nehmen und welche Maßnahmen wir daraus ableiten. In diesem Bewusstsein kommen wir leichter in einen Modus, um auch in einer Krise wieder Glück empfinden zu können.

Das Gefühl macht den Unterschied. In vielen Fällen reicht es schon, sich bewusst zu machen, dass Alternativen da sind. Jeder hat Alternativen. Mit Kreativität und einem neugierigen und nach vorne gewandtem Ansatz sind sie meist gut zu erkennen. Viele sehen die Alternativen zunächst nicht, weil sie im wahrsten Sinne des Wortes für sie zunächst undenkbar sind. Wenn wir uns darin üben, öfter Möglichkeiten zu denken, die uns im ersten Impuls absurd erscheinen, öffnen wir innere Räume. Wenn wir gefühlt von einer alternativlosen Härte in die nächste alternativlose Zumutung schlittern, dann fühlt sich das fremdbestimmt an. Und Fremdbestimmtheit macht unglücklich. Hierin besteht die größte Gefahr in Krisen. Dass wir nicht unsere Alternativen und noch viel weniger unsere Chancen sehen.





# Nach Glück streben

## K2. Auch in Krisen nach Glück streben

Nun könnte man sich fragen, ob es überhaupt angemessen ist, in Zeiten von Krisen glücklich sein zu wollen. Diese Frage erreicht mich vermehrt in diesen Tagen. Wir sollten jedoch nicht vergessen, dass diese Frage zu allen Zeiten aktuell ist und war. Denn Krisen gibt es zu jeder Zeit, nur viele Jahre eben nicht mehr bei uns. Ich persönlich fühlte mich im Jahr 2016 mit dieser Frage besonders konfrontiert. In meinem Urlaub in Spanien flanierte ich an der Promenade entlang und blickte auf das Mittelmeer. Und ich wusste, in derselben Sekunde wurde genau dieses Meer zum Grab von dutzenden Flüchtlingen. Mit diesem Wissen wirkte das Meer düster und eher wie ein Friedhof auf mich und ich hatte Probleme, einen unbeschwerten Urlaub zu verbringen. Denn innerlich stellte sich mir genau diese Frage. Ich fand eine Antwort des Dalei Lama, die er einer reichen Amerikanerin gab, die sich ebenfalls den Kopf darüber zerbrach, wie man denn glücklich sein kann, wenn man von Armut und Leid umgeben ist? Die Antwort bestand aus einer Gegenfrage: „Und wie soll man helfen können, wenn man selbst unglücklich ist?“

Und das ist wahrscheinlich auch das Wichtigste, was man in Krisen begreifen muss: Es ist niemandem damit geholfen, wenn wir uns eigenes Glück versagen, weil andere Menschen leiden. Das meint nicht, dass wir gegenüber den Menschen, die Schmerz, Elend und Katastrophen erfahren, nicht Anteilnehmen und Mitgefühl üben sollten. Ganz im Gegenteil. Mitgefühl und Dankbarkeit sind Emotionen, die anderen, aber genauso auch uns selbst helfen.

Das verblüfft regelmäßig sogar die Manager, denen ich in meinen Managementseminaren anhand ihrer eigenen Gehirnwellen zeige, welcher besseren Effekt es auf sie selbst hat, wenn sie anstatt ihren Konkurrenten zu bekämpfen und zu degoutieren, ihnen gegenüber wohlwollende und kooperative Gedanken üben. Mittels Neurofeedback sehen sie in Echtzeit, was in ihrem Gehirn passiert, wenn sie ihre Emotionen bewusst verändern. Gerade Dankbarkeit und Mitgefühl haben einen enormen Einfluss auf unser Gehirn und unser Wohlbefinden. Allein durch Gedanken können wir den Aufbau unserer grauen Gehirnmasse so verändern, dass wir viel Widerstandsfähiger, heute würden wir sagen resilienter und belastbarer werden. Und das hilft nicht nur in Krisen, das hilft auch in ruhigeren Zeiten.



### **K3. Mit Gewohnheiten Ablenkung schaffen**

Während Corona waren die Möglichkeiten, sich Ablenkung zu verschaffen, stark eingeschränkt. Glücklicherweise kehren wir an diesem Punkt immer mehr zur Normalität zurück. Jeder hat andere Schutzmechanismen, die ihm helfen sich auf andere Gedanken zu bringen. Ablenkung ist legitim, es ist auch moralisch nicht verwerflich, sich abzulenken, hier sei nochmal auf das unter K2 gesagte verwiesen. Vielleicht helfen Aktivitäten, die man schon lange nicht mehr getan hat und von denen man weiß, dass sie sich in der Vergangenheit bewährt haben. Vieles von dem, was wir während der Covid-Einschränkungen aufgegeben haben, wurde von einer beachtlichen Anzahl von Menschen noch nicht erneut aufgenommen. Mal wieder ein Fußballspiel des eigenen Clubs im Stadion anschauen. Tanzen gehen. Mit Freunden treffen. Gemeinsam Sport treiben. All das ist wieder möglich und es aufs Neue regelmäßig zu tun, ist in Krisenzeiten eine hilfreiche Routine.



#### **K4. Nachrichtenkonsum: Wählerisch sein**

Hier kommt der Punkt, auf den viele sicherlich schon insgeheim warten, weil jeder in Krisenzeiten befragte Psychologe dieses Thema als erstes zur Sprache bringt. Es geht um den Nachrichtenkonsum im Speziellen und das Medienverhalten ganz generell.

Das hat sicher jeder schon einmal selbst gespürt, dass es einfach nicht guttut zu viel Zeit am Handy zu verbringen oder zu oft Nachrichten zu schauen. Doch bevor es um ganz konkrete neue Gewohnheiten geht, die dabei helfen, diese wichtige, meist *bestehende* und hoffentlich bald alte Gewohnheit zu verändern, hier noch ein wenig mehr zum *why*, wie Simon Sinek sagen würde. Dafür ist es gut, sich einmal mit dem neudeutsch „Negativity Bias“ zu beschäftigen. Damit ist folgender Effekt gemeint:

1. Unser Gehirn verarbeitet negative Informationen schneller als andere Informationen.
2. Unser Gehirn kann sich negative Informationen besser merken und daher bleiben sie uns länger in Erinnerung.

Ein grandioser steinzeitlicher Schutzmechanismus, der den Menschen evolutionsbiologisch betrachtet wirklich weit nach vorne gebracht hat. Hohe Wachsamkeit, ständiges auf der Hut sein und wissen, wo aktuell Gefahren lauern, haben das Überleben der Menschen überhaupt erst ermöglicht. Als man die Wahrnehmung von Informationen durch das menschliche Gehirn näher untersuchte, hat man festgestellt, dass bei gleicher Intensität und Häufigkeit, negative Informationen eine größere Wirkung auf unseren eigenen psychischen Zustand haben, als neutrale oder positive Informationen. Die verstärkte Wahrnehmung von negativen Informationen, selbst wenn positive oder neutrale Botschaften bei den Experimenten überwogen, haben gezeigt, dass wir Menschen uns auf negative Nachrichten *fokussieren*. Mit diesem Wissen um diesen „Negativity Bias“ unseres Gehirns, wäre es für sich genommen schon ratsam, die Nachrichten, die ja überwiegend aus negativen Informationen bestehen, zu reduzieren.

Nun kommt jedoch noch eine weitere Gemeinheit hinzu. Die Nachrichtenredaktionen nutzen dieses Wissen und nutzen zudem die Digitalisierung, um noch einfacher noch mehr negative Beiträge zu veröffentlichen. Aber nicht nur Nachrichtensender machen sich das zunutze. Auch Medienmanager sämtlicher im Internet verfügbarer Dienste haben gemerkt, dass negative Neuigkeiten öfter geklickt werden.

Was faktisch dazu führt, dass man nicht mal auf einem E-Mail-Portal wie GMX, WEB.de oder T-Online in Ruhe seine E-Mails checken kann, ohne mit negativen Meldungen überschwemmt zu werden. Es entsteht jedoch nicht nur ein Übergewicht an schlechten Nachrichten. Zudem interagieren Lesende häufiger mit Beiträgen, die bei ihnen Emotionen auslösen. Dieses Verhalten zahlt zudem auf die Auffindbarkeit in den Suchmaschinen ein. Und daher sorgen die Algorithmen von Google und Co. dafür, dass die besonders schlechten und emotionalen Nachrichten uns ganz oben angezeigt werden.

Womit wir nun bei der nächsten Teufelei wären, dem aktiv herbeigeführten *Doomscrolling*. Wörtlich übersetzt bedeutet es so viel wie, dass wir uns selbst in den „Untergang“ scrollen. Damit ist gemeint, dass wir Menschen fast zwanghaft negative Nachrichten lesen, wenn sie uns angezeigt werden. Das nutzen Webdesigner gnadenlos aus und platzieren am Ende der vorausgegangenen Nachricht schon direkt den Teaser, also den Aufhänger zur nächsten Nachricht. Um zu ihr zu gelangen, muss man nicht mehr wie früher extra klicken. Diese perfide Technik lädt permanent neue Nachrichten, noch bevor der Benutzer zum Ende gelangen kann. Es wird also verhindert, dass die Bildlaufleiste jemals zu einem Ende kommt. Dieses Designelement wird von den Webentwicklern „infinite scroll“ genannt, was so viel bedeutet wie endlos scrollen. Wir scrollen uns sozusagen in den Abgrund, indem wir ständig neue Inhalte sehen – ein Fass ohne Boden. Das alles zusammengenommen hat natürlich eine Wirkung auf uns. Gerade in Krisenzeiten, mit besonders vielen einschneidenden negativen Nachrichten, kann die hohe Auseinandersetzung mit diesen für die mentale Gesundheit drastische Folgen haben. Symptome wie Erschöpfung, Schlafmangel, Reizbarkeit, ein schlechtes Gewissen oder Empfindungslosigkeit. Zudem sorgt ein erhöhter Cortisolspiegel für Dauerstress. Das kann im schlimmsten Fall zu den bekannten Verstimmungen führen, wie einem Burnout oder einer depressiven Episode.

Wer also in sozialen Medien und ganz generell im Internet unterwegs ist, kann sich diesen Mechanismen kaum entziehen, so dass mehr Medienkonsum auch automatisch mehr Stress bedeutet. Daher sollte es zu einer Gewohnheit werden *wählerisch* zu sein. Wir sollten geradezu geizig sein und die trickreichen Diebe unserer Aufmerksamkeit nicht nur ertappen und entlarven, sondern wir sollten sie erst gar nicht in unseren Kopf hinein lassen. Denn durch Stress und die dadurch oft unbewusst entfachten Ängste werden Emotionen in uns ausgelöst. Auch diese Emotionen sind häufig von uns unbemerkt. Dabei sind sie dafür verantwortlich, was sich in unserem Kopf abspielt und welche Gedanken wir uns machen. Daher sollte man den Dieben erst gar nicht so oft die Möglichkeit geben, unsere Aufmerksamkeit zu stehlen. Im Folgenden ein paar Routinen, die uns dem Glücksempfinden, trotz Konsum von Krisennachrichten, näherbringen.

## a) „Null“ Nachrichten

Zunächst wäre zu entscheiden, ob man überhaupt Nachrichten konsumieren möchte. Diese Entscheidung haben vermutlich 99,9% der Leser für sich bereits mit „ja“ beantwortet, allerdings lohnt es sich, an diesem Punkt nochmal kurz einen Blick auf Menschen zu richten, die diese Entscheidung für sich mit „nein“ beantworten und die bewusst darauf verzichten Nachrichten zu lesen oder anzuschauen.

Neil Postman, ein 2003 verstorbener amerikanischer Medienwissenschaftler, war einer der ersten bekannten Medienkritiker. Er wurde in Deutschland vor allem durch seine Eröffnungsrede auf der Frankfurter Buchmesse im Jahr 1985 bekannt. Seine Ansprache trug den Titel „Wir amüsieren uns zu Tode“, sein gleichnamiges Buch war im selben Jahr erschienen. Er kritisierte darin generell die Medien, befasste sich aber auch insbesondere mit den Nachrichten. So forderte er zu dem Experiment auf, sich einmal die Nachrichten im Fernsehen unter der Prämisse anzuschauen, welche der Meldungen wirklich einen persönlichen Mehrwert liefern. Neben dem aus seiner Sicht durch das Fernsehen beförderten destruktiven Diskurs in Politik und Gesellschaft, richtete er schon damals den Fokus darauf, dass acht von zehn Nachrichten negativ sind. Und dass das langfristig auf die Stimmung des Zuschauers ungute Auswirkungen hat. Diese These wurde ja schon kurze Zeit später wissenschaftlich untermauert.

Dennoch ist das Thema auch heute aktueller denn je. So ist gerade im September 2022 das Buch des Hirnforschers Gerald Hüther und des Publizisten Robert Burdy erschienen. Es trägt den Titel: „Wir informieren uns zu Tode: Ein Befreiungsversuch für verwickelte Gehirne“. Sie beleuchten die negativen Effekte der aktuellen Informationsüberflutung aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Besonders interessant finde ich dabei, die Funktionsweise unseres Gehirns in Relation zu setzen. Denn es ist ein Teil unseres Körpers und wir Menschen haben eben körperliche Grenzen. Sich mit den Grenzen unseres Gehirns besser vertraut zu machen, scheint mir ein guter Ansatz zu sein.

Im Buchdeckel steht: „Ihr radikaler Lösungsvorschlag lautet: konsequente Rückbesinnung auf das, was wir für ein friedvolles und glückliches Leben brauchen und wie wir unser künftiges Zusammenleben gemeinsam gestalten wollen. Wer diesem inneren Kompass folgt, kann sich im Dschungel der ständig hereinprasselnden Informationen nicht mehr verirren.“

Es ist wichtig die Nachrichtenflut zu kritisieren. Dennoch möchte ich an dieser Stelle sofort einen möglicherweise aufkommenden Verdacht entkräften. Nämlich den, ich würde den Coronaleugnern, Verschwörungstheoretikern und AfD-Sympathisanten mit den vorgeschlagenen Entscheidungen zum Nachrichtenkonsum Wasser auf die Mühlen kippen: Ich gehe nach wie vor davon aus, dass Deutschland mit dem öffentlich-rechtlichen Rundfunk eines der besten Mediensysteme weltweit hat. Und dass wir generell über ein hohes Qualitätsniveau in unserer Nachrichten- und Presselandschaft verfügen.

Und nur weil die Zahl der Lügenpresserufer deutlich zugenommen hat, sollte man sich durch die damit gestiegene Gefahr instrumentalisiert, oder von den „Falschen“ zitiert zu werden, nicht davon abhalten lassen, negative Tendenzen und Kritik gegenüber der bestehenden Nachrichtenlandschaft auszusprechen.



Doch hier soll es ja auch um Gewohnheiten gehen und um die Entscheidung, ob man überhaupt Nachrichten konsumieren sollte. In jüngerer Zeit ist mit einem solchen Selbstversuch der Schweizer Schriftsteller und Unternehmer Rolf Dobelli bekannt geworden. In einem Essay zum Thema „News Lunch“ schrieb er auf seiner Internetseite: „News sind für den Geist, was Zucker für den Körper ist. News sind appetitlich, leicht verdaulich und gleichzeitig höchst schädlich. Die Medien füttern uns mit kleinen Häppchen trivialer Geschichten, mit Leckerbissen, die unseren Hunger nach Wissen aber keineswegs stillen. Anders als bei Büchern und langen, gut recherchierten, langen Artikeln, stellt sich beim Newskonsum keine Sättigung ein. Wir können unbegrenzte Mengen von Nachrichten verschlingen; sie bleiben billige Zuckerbonbons. Die Nebenwirkungen zeigen sich – wie beim Zucker – erst mit Verzögerung.“ Er schreibt weiter: „Seit fast zehn Jahren habe ich deshalb keine Zeitung gelesen, keine online News konsumiert, kein TV geschaut und kein Radio gehört. Ich lebe gänzlich ohne News – und kann die Wirkung dieser Freiheit aus erster Hand schildern.“

Es gibt also Menschen, die diese Entscheidung für sich treffen und offensichtlich ganz gut damit leben. Im Grunde schließt sich an dieser Stelle in gewisser Weise wieder der Kreis zu unserem oben behandelten Thema, dass es wichtig ist, gerade in Krisenzeiten, die Alternativen zu sehen.

Vielleicht ist der Verzicht auf Nachrichtenkonsum ja auch nur eine Krisengewohnheit, von der in ruhigeren Zeiten wieder abgelassen werden kann.

## **b) Nachrichten: Ja bitte, ABER!**

Die meisten werden sich jedoch für Nachrichtenkonsum entscheiden. Hier könnten Regeln zu einer hilfreichen Krisengewohnheit werden. Wichtig ist, in diesem Zusammenhang klar zu sein und Entscheidungen zu treffen, dann muss man nicht jeden Tag neu entscheiden. Sinnvoll in diesem Zusammenhang sind Entscheidungen über:

- Wie oft möchte ich Nachrichten konsumieren?
- Welcher Nachrichtenquelle vertraue ich?
- Welches Medium nutze ich?
- Mache ich es selbst oder lasse ich mich informieren?

Hier ein paar Vorschläge, zu den oben gestellten Fragen. Ich denke, einmal am Tag sich proaktiv informieren zu lassen ist völlig ausreichend. Eine Routine entsteht, wenn man diese immer zur gleichen Zeit durchführt oder zumindest in der gleichen Situation.

Wenn man einen Fernseher hat und ihn auch benutzt, können das die Abendnachrichten seiner Wahl sein. Wenn man das Handy als Informationsquelle nutzt, sollte man sich der Gefahr des Doomscrollings bewusst sein und sich eine Frist setzen. So könnte man sich für die vorgesehene Zeit einen täglichen Wecker am Handy einrichten. Dadurch wird das Bewusstsein nicht nur auf das Ende gelegt, sondern auch auf den Beginn. So ein Zeitfenster könnte nach der Arbeit die Heimfahrt im Zug oder PKW sein. Bietet es sich an die Nachrichten zu hören oder zu lesen? Ist es mir wichtig, auch Bilder zu sehen, und wenn ja, bin ich mir bewusst, dass Bilder mich emotional stärker erreichen?

Wir sollten zu einer „Diva“ werden. Wir können hier gar nicht exzentrisch genug sein. Sobald wir das Gefühl haben, eine Seite verführt uns zum unentwegten Bleiben, sollten wir uns höchst empfindlich zeigen. Eine gute neue Gewohnheit wäre es, die Seite sofort zu verlassen. Dies sollte sich zu einer divenhaften Allüre ausweiten. Eine neue Gewohnheit, die unentwegt Vorteile bringt, wäre geboren.

Im Folgenden noch ein paar nützliche Tipps. Sie helfen nicht nur gegen Doomscrolling beim Nachrichtenkonsum, sondern darüber hinaus auch generell beim Surfen am Handy.

Zunächst einmal solltest du deinen Tag weder mit dem Griff zum Handy beginnen noch beenden. Schaffe die technischen Voraussetzungen dafür, dass du dich nicht ständig in den Sog negativer Nachrichten ziehen lässt. Gehe in der *Mitteilungssteuerung* deines Handys alle Berechtigungen für Push-Nachrichten durch und entscheide kleinlich, wer oder was es wirklich wert ist, deine Aufmerksamkeit durch Push-Benachrichtigungen zu erhalten. Immer in dem Bewusstsein, dass diese akustisch aufploppende Nachricht, die Aufmerksamkeit von deiner aktuellen Tätigkeit abziehen wird. Insofern lohnt es sich, abzustufen wer sich akustisch bemerkbar machen darf und wichtig genug ist, diese sofortige Unterbrechung herbeizuführen. Man sollte also überlegen, beim wem es reicht, die Benachrichtigung *lautlos* einzurichten. Sodass die Push-Nachricht deine Aufmerksamkeit erst dann erfährt, wenn du das nächste Mal dein Handy in die Hand nimmst. Das gilt für alle Apps gleichermaßen. Entscheide, von wem du die Whatsappnachrichten sofort lesen möchtest und welche Personen und Gruppenchats du stumm schaltest und erst liest, wenn du wieder online bist.

Ist es wichtig, beim Eintreffen jeder E-Mail eine Nachricht zu erhalten, oder reicht aus, einmal am Tag zu einer festen Zeit das private Postfach zu checken?

Bestimme ganz bewusst selbst, wann du dein Handy in die Hand nimmst und schalte so viele „Versuchungen“ aus wie es geht, indem du beispielsweise Vibration und akustische Signale auf ein Minimum dezimierst. Damit schaffst du dir gleichzeitig auch einen Anhaltspunkt dafür, dass wenn ein akustisches Signal durchkommt, es auch wichtig ist und du sofort schauen solltest.

Eine weitere nützliche Einstellung kann die *Einschränkung der Screentime* sein. So erhältst du einen Hinweis, dass du schon eine gewisse Zeit durch deinen Newsfeed gescrollt bist, ohne zu stoppen. So wirkst du dem *Infinite Scroll* entgegen, indem du dir einen „Stopper“ einbaust.

Weiterhin kann es helfen, einen kritischen Blick auf deine *Abonnements* zu werfen. Welche Medien hat Du abonniert? Macht es wirklich Sinn weiterhin vier Tageszeitungen, zwei öffentlich-rechtliche Sender, drei Menschenrechtsorganisationen und einer Seite, die über die Klimakrise informiert zu folgen? Passe deine Abonnements an. *Sei wählerisch* und fokussiere dich auf Themen und Beiträge, die dir Freude bereiten.

### **c) Überprüfung: Reflektiere regelmäßig, wie es dir geht**

In Krisenzeiten hilft es, sein Bewusstsein zu schärfen. Wenn du dir den oben bereits erläuterten „Negativity-Bias“ immer wieder bewusst machst, dann gelingt es besser, dass Konsumierte richtig einzuordnen. Wenn dich die Nachrichten dennoch bedrücken und sich dein Leidensdruck weiter erhöht, dann ziehe zusätzliche Grenzen ein.

Du bist dadurch nicht ignorant oder rücksichtslos, wenn du die Probleme der Welt nicht ständig an dich heranlässt. Niemandem ist geholfen, wenn du dich mit dem Konsum von negativen Nachrichten selbst schädigst. Viele tragen auch Verantwortung für andere Menschen. Für Kinder, Partner, Eltern, Freunde. Es ist genau wie beim plötzlichen Druckabfall im Flugzeug. Wie heißt es so richtig in den Sicherheitsanweisungen zu Beginn des Fluges: „Ziehen sie erst sich selbst die Sauerstoffmaske an und erst dann ihrem Kind.“ Das müssen wir uns immer wieder bewusst machen: Nur wenn wir selbst in Takt sind, können wir andere stützen.

#### **d) Trennung: Hilfreiche Grenzen errichten**

Lege *bestimmte Zeiten, Tage und Orte* fest, an denen du aktiv das Weltgeschehen verfolgst. Bestimme etwa ein Zimmer, einen Ort oder auch nur einen Stuhl, in den du dich jeden zweiten Wochentag um 19 Uhr setzt, um 20 Minuten lang die Nachrichten zu lesen. Hintergrund ist, dass eine räumliche Trennung auch Abstand zu negativen Inhalten schafft.

Eine digitale Trennung schafft ebenfalls nützliche Barrieren. Erstelle dir beispielsweise *unterschiedliche Konten*. Ein Konto für Inhalte, die deiner Unterhaltung dienen und ein Konto, in das du dich einloggst, wenn du das Bedürfnis hast, dich zu informieren. So vermeidest du, dass zwischen den Urlaubsfotos deiner Freunde negative Schlagzeilen aufpoppen.

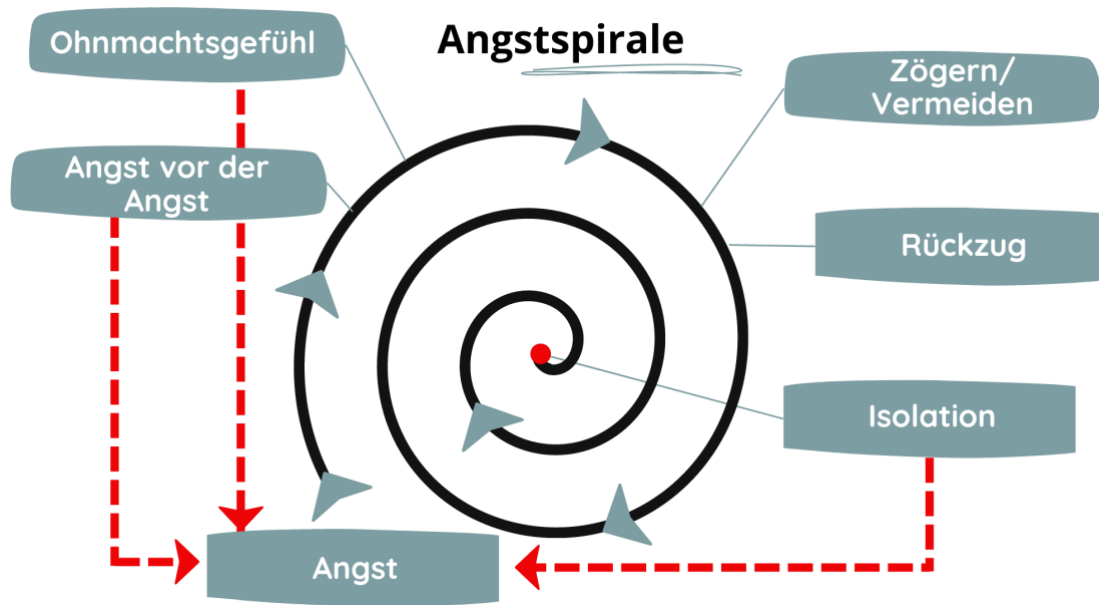
#### **e) Informieren über Dritte**

Die Nachrichten-Abstinenzler behaupten ja, dass die wirklich wichtigen Nachrichten auch ohne das aktive Konsumieren den Weg zu uns finden. Wer sich darauf nicht verlassen möchte und dennoch eine Nachrichtenpause benötigt kann auf Nummer sicher gehen und sich von einem Freund, Bekannten oder einem Familienmitglied informieren lassen. Wichtig ist, dass es sich um eine Person unseres Vertrauens handelt. Wir müssen uns darauf verlassen können, dass die Informationen von sicheren und seriösen Quellen stammen. Wenn man eine solche Person in seinem Umfeld identifiziert hat, dann sollte man sie ins Vertrauen ziehen, die Bereitschaft zur Informationsweitergabe abklären und einen guten Modus vivendi besprechen.



## **K5. Kontrolle behalten**

Zum Abschluss der nützlichen Krisengewohnheiten geht es darum, die Kontrolle zu behalten oder zumindest zurückzugewinnen. In Krisen sind wir oft unerwartet betroffen. Aktuell beschäftigen viele Menschen Themen wie Energie, Geld, Einkaufen oder Inflation. Die Veränderungen kommen ungefragt und haben meist heftige Auswirkungen. Wir können häufig nur noch reagieren. Die neuen Umstände wirken auf viele bedrohlich und angsteinflößend. Bei manchen Menschen kann dies Resignation, Erstarrung und Lähmung auslösen. In den meisten Fällen wirkt sich das damit verbundene Zögern oder Abwarten ungünstig auf die bestehende Situation aus. Außerdem hält durch das Zaudern die Ungewissheit weiter an. Und das wiederum löst Ohnmachtsgefühle aus, die den beschriebenen Kreislauf verstärken und die im schlimmsten Fall zu einer Angstspirale führen. Eine solche muss vermieden oder eben schnellstmöglich durchbrochen werden. Es gilt die Handlungsfähigkeit zu bewahren, auch wenn Situationen bedrohlich wirken und Ängste hochkommen.



Eine Gewohnheit, die nicht nur in Krisenzeiten besonders wichtig ist, ist schnelles beherztes Handeln. Nehmen wir das aktuelle Beispiel, dass der Energieversorger eine dramatisch erhöhte Abschlagszahlung fordert, die ich so nicht zahlen kann. Viele beschämt das, sie ziehen sich zurück, denn sie denken, über Geld spricht man nicht. Genau das Gegenteil ist der Fall. Mut haben, klar formulieren, darum geht es im Zusammenhang mit dem Thema Geld. Im konkreten Sachverhalt, dass ein solcher Brief vom Gasversorger eintrifft, sollte man in den nächsten drei Tagen einen Plan erarbeiten, indem man darlegt, wie man die Situation lösen zu kann. Dann ruft man die Nummer auf dem Briefkopf an. Das Gute ist, in Krisenzeiten haben viele Menschen das gleiche Problem. Daher gibt es meist besondere Wege und Hilfe an jeder Ecke. Die Verbraucherzentralen geben auf ihren Seiten Tipps für Musterbriefe und informieren über Möglichkeiten, auf die man sich mit dem Versorger gegebenenfalls einigen kann. Und wichtig, sie machen auch auf die Fallstricke aufmerksam. So versuchen derzeit beispielsweise manche Gasanbieter, den verzweifelt anrufenden Kunden, den Weg zur Kündigung besonders einfach zu machen. Das entlässt den Gaskunden zwar aus der bestehenden Zahlungsverpflichtung. Allerdings ist das meist nur der Weg vom Regen in die Traufe für den Gaskunden. Denn dieses Vorgehen birgt die Gefahr, einen neuen Vertrag nur zu horrenden Preisen abschließen zu können.

Genau darum ist es so wichtig, offen und selbstbewusst über die eigene Situation zu sprechen, sich Hilfe zu holen und auch um Hilfe zu bitten.

Häufig ist der richtige Umgang mit Geld nicht angeboren. Man muss sich gewöhnlich erst darin üben. Der Umgang mit Geldproblemen muss sich dann genauso entwickeln, wie der Umgang mit Geld. Gerade wenn man vielleicht noch nie Probleme mit Geld hatte. Sich wichtig nehmen und die Menschen um Rat fragen, die Geld haben oder sich mit Finanzen gut auskennen, ist ein guter Weg, um eine Lösung zu entwickeln. Es ist natürlich in Ordnung damit diskret umzugehen, aber konkrete Hilfe bei netten und versierten Menschen zu erfragen ist die sicherste Art und Weise zu einer Lösung zu kommen. Damit ist nicht gemeint, reiche Menschen anzupumpen. Damit ist gemeint, *Hilfe zur Selbsthilfe* zu erhalten. Und dafür muss man sich niemals schämen, sondern sich vielmehr klar machen: Es erzeugt beim Gegenüber einen viel besseren Eindruck, wenn man offen und ehrlich die Probleme anspricht. Denn das zeigt, dass man an Lösungen arbeitet. Die Vogelstraußtaktik endet mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit in noch viel größeren Problemen. Und dass wissen ebenfalls alle, die sich mit Geld auskennen.

In vielen Beziehungen gibt es einen „Finanzminister“ oder eine „Finanzministerin“. Also einen Partner, der die Geldangelegenheiten regelt. In Krisenzeiten rächt sich das oft. So können die Probleme beispielsweise so groß werden, dass der Partner allein überfordert ist. Gerade die Familienväter, die für einen erheblichen Teil des Familieneinkommens sorgen und sich selbst und auch von ihren Familien in der Rolle des Versorgers gesehen werden, fühlen sich mit dieser Aufgabe nicht selten allein. In Krisenzeiten kann dieses Gefühl dann leicht in eine echte Überforderung übergehen. Andererseits kann dem Partner ohne Einblick, gerade diese Unkenntnis über die gemeinsamen Finanzen, auch Sorgen bereiten. Krisen können daher auch ein guter Anlass sein, die Finanzen nicht komplett an den Partner zu delegieren, sondern zumindest immer so gut informiert zu sein, um übernehmen zu können. Außerdem lassen sich zu zweit die Dinge meist leichter tragen.



## **Gewohnheiten, die ins „Tun und Handeln“ führen können:**

Mit der Aneignung neuer nützlicher Gewohnheiten kehrt ein Gefühl von Sicherheit ein. Sie sorgen für Stabilität und Vorhersehbarkeit. Nur durch aktives Handeln behalten oder erlangen wir die *Kontrolle* und dadurch erleben wir Selbstwirksamkeit. Und das macht bekanntlich die guten Gefühle.

## **Tätigkeiten, die zum Kontroll- und Sicherheitsgewinn beitragen, sind:**

- Kleine Schritte – denn zu viel Absicht blockiert
- Entrümpelung – denn zu viel Besitz blockiert
- Gehaltserhöhung einfordern – denn zu viele Selbstzweifel blockieren
- Freiwillig Verzicht üben – denn zu viele Bedürfnisse blockieren

### *Konkrete Gewohnheiten für freiwilligen Verzicht in der Energiekrise:*

- Heizung runterdrehen
- Warmwasser sparen
- Zu Ökostrom wechseln
- Stromfresser vermeiden
- autofrei bewegen
- Ressourcenschonend ernähren
- regional, bio und unverpackt einkaufen
- Rohstoffe besser nutzen durch längeren Gebrauch  
(Zum Beispiel Kleidung oder Elektrogeräte und mehr leihen,  
gebraucht kaufen und reparieren)

- Ausreichend Schlafen – denn Schlafmangel blockiert
- Sprachhygiene – denn schweres verbales Geschütz blockiert

*Wenn man dazu neigt verbal zu Katastrophisieren:*

- „Ärger- und Angstworte“ vermeiden
- Durch Sprache bessere Emotionen herbeiführen
- Gewohnheitsmäßige ungünstige Formulierungen ändern
- Die Gedanken zur Krise in Richtung intelligenter Lösung lenken
- Anstatt, „ich fühle mich schlecht“, zum Beispiel: „Die Situation entfacht meinen Ehrgeiz“
- Verbale Alternativen sehen
- Die Sprache in Richtung Neugier, Interesse und Kreativität steuern

Teste die Sprachhygiene drei Wochen lang.

Sage deiner Seele, dass sie danach zu ihrem alten Vokabular zurückkehren kann, wenn sie es dann noch möchte.

- Die Dinge in die Hand nehmen – denn zu langes Zögern blockiert

Wenn man die nötigen ToDos vor sich herschiebt:

*Nehme dir in einem solchen Fall einen Stift und ein Blatt Papier und beantworte die folgenden Fragen, ohne lange zu überlegen. Schreibe ganz spontan auf, was dir einfällt. Einfach den Stift laufen lassen. Nicht nachdenken. Je mehr du notierst, umso besser:*

1. Was ist das absolut Schlimmste, was eintreten könnte, wenn sich die größte Angst, die dich blockiert, bewahrheitet?
2. Was könntest du in diesem Fall unternehmen, um den Schaden zu beheben oder um die Kontrolle wiederzuerlangen?
3. Was schiebst du aus Angst vor dir her?
4. Was kostet es dich, die Sache vor sich herzuschieben, und zwar:
  - ⇒ finanziell?
  - ⇒ emotional?
  - ⇒ körperlich?
5. Worauf wartest du wirklich?

### **Du brauchst professionelle Hilfe?**

Wenn du das Gefühl haben solltest, dass dir die genannten Tipps und neuen „Krisen-Gewohnheiten“ nicht helfen und du aus dem Sorgenkarussell nicht mehr herauskommst, dann zögere nicht, dir professionelle Unterstützung zu suchen.

Ein paar Anlaufstellen habe ich für dich aufgelistet:

- Telefon-Seelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222
- Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe: 0800 3344533
- Nummer gegen Kummer: 0800 1110550

## Teil 2

### 10 +1 Gewohnheiten, die uns weiterbringen

Im Folgenden findest Du eine Auswahl an Gewohnheiten. Ich habe die Gewohnheiten in verschiedene Lebensbereiche unterteilt, nämlich in:

1. Persönliches Wachstum
2. Fit werden
3. Beziehungen und Lebensglück verbessern
4. Fertigkeiten aneignen
5. Produktiv sein
6. Herausforderungen annehmen
7. Meditation
8. Abnehmen
9. Gut essen
10. Tägliche Gewohnheiten
11. Exkurs: Schlechte Gewohnheiten ablegen



# Persönliches Wachstum

## 1. Persönliches Wachstum

Wachstum meint hier sich zu entfalten, sich zu entwickeln und am Ende sein gesamtes Potenzial zu nutzen. Jeder Mensch wird mit einem gewissen Potenzial geboren. Mit diesem Potenzial meine ich die Möglichkeiten, die jeder Mensch ganz individuell besitzt. Ein erfolgreiches und glückliches Leben ist häufig gegeben, wenn ein Mensch sein Potenzial voll ausschöpft. Leider kommt bei den meisten Menschen etwas dazwischen. Man nennt das Erziehung. Meist führt die Erziehung dazu uns normal zu machen. Wenn man jedoch sein Potenzial, also seine Möglichkeiten voll ausschöpft, dann nutzt man ja gerade die Möglichkeiten, die andere vielleicht nicht besitzen. Also gerade nicht das, was normal ist. Wer in diesem Sinne erfolgreich sein möchte, muss den Mut haben, aus der Masse den Kopf herauszustrecken und gerade nicht normal zu sein.

Eine Gewohnheit, um sein persönliches Wachstum nach vorne zu bringen und zu erkennen, wo das eigene Potenzial liegt, ist das Schreiben eines täglichen Journals. Früher nannten wir das Tagebuch.

Meine Omi hatte die Angewohnheit, jeden Abend vor den Nachrichten in einen Kalender ihre Tageserlebnisse zu schreiben. Sie war Näherin, und neben den Kleidungsstücken, die sie am Tag fertiggestellt hatte und den Kunden, bei denen sie Maß genommen hatte, schrieb sie alles dort hinein, was ihr wichtig war. Sie war ein zufriedener und ausgleichender Mensch und heute würde man sagen, sie war in ihrer Mitte. Sie war zufrieden mit ihrem Leben, obwohl sie durch den Krieg ihren Mann verloren hatte, noch bevor mein Papa geboren war. Er war nach dem Urlaub bei meiner Oma auf dem Rückweg an die Front, als sein Schiff von einem Torpedo getroffen wurde. Sie hatte dann als Kriegerwitwe aus eigener Kraft ihren Sohn und sich durchgebracht, ein Haus gebaut und ihren Beruf geliebt. Heute würde man sagen, sie schaffte es sich auf ihre Stärken und das Gute zu fokussieren. Sicher war eines ihrer Hilfsmittel ihr Tagebuch. Dort konnte sie ihre Gedanken sortieren.

Bei dem Journal möchte ich noch weiter gehen. Es dient dazu mit dir selbst in Kontakt zu treten. Es gibt viele Gründe und auch Studien dafür, warum man das tun sollte. Eine Studie der Harvard University aus dem Jahr 1979 gefällt mir besonders gut. Hier ging es darum, welche enormen Auswirkungen es haben kann, wenn man seine Ziele aufschreibt. Damals hatte man Studenten gefragt, ob sie klar formulierte Ziele für die Zukunft aufgeschrieben hätten und einen Plan hätten, wie sie diese erreichen wollten. 84 Prozent der Studenten gaben an, dass sie keine klaren Ziele für die Zukunft hätten. 13 Prozent sagten, dass sie zwar Ziele hätten, diese aber nicht schriftlich festhalten. Nur drei Prozent der Studenten hatte Ziele und Pläne tatsächlich aufgeschrieben.

Zehn Jahre später wurde dieselbe Gruppe erneut befragt. Dabei kam heraus, dass die drei Prozent der Studenten, die ihre Ziele schriftlich fixiert hatten, ein zehnfach höheres Einkommen vorweisen konnten als alle anderen Studenten. Die 13 Prozent der Studenten, die zumindest Pläne gemacht hatten, verdienten immerhin doppelt so viel wie die restlichen 84 Prozent. Zwar wurde diese Studie immer wieder in Frage gestellt, doch hat man ähnliche Studien bis heute mehrmals wiederholt und eines ist eindeutig erwiesen: Menschen, die ihre Ziele klar formulieren und aufschreiben, sind erfolgreicher als Menschen, die es nicht tun.

Um sein Potenzial voll nutzen zu können, muss man es sich bewusst machen. Leider merken wir Menschen uns Fehler und schlechte Ereignisse elfmal leichter und auch elfmal länger als unsere Erfolge. Daher geht es darum ein, eigenes Journal zu schreiben. In dieses trägst du alles ein, was dir an diesem Tag gut gelungen ist. Es soll genauso ein Erfolgsjournal sein, wie ein Zieljournal. Wichtig ist auch, dass du es nicht in elektronischer Form niederschreibst, sondern ganz „old school“ mit der Hand. Nimm dich wichtig genug, um über dich selbst zu schreiben. So kommst du dir selbst auf die Spur. Indem du dich einmal am Tag auf das konzentrierst, was du gut machst und was dir gelingt, baust du systematisch dein Selbstbewusstsein auf. Wenn das keine gute Gewohnheit ist, dann weiß ich auch nicht...



## 2. Fit werden

Sich zu bewegen ist normal. Es steckt in unseren Genen. Kinder laufen am Tag zehn Kilometer, bis man sie mit dem Tag der Einschulung ruhig stellt und damit auch Agilität und Lebensfreude raubt. Es gibt viele Wege, fit zu werden. Vielleicht bist du ja auch schon fit. Nur mache auch eine Gewohnheit daraus. Lass Bewegung und einen gesunden Körper zur Selbstverständlichkeit werden. Ich selbst bin im vergangenen Jahr meinen ersten Marathon gelaufen und dafür habe ich mir einen Laufreflex angeeignet. Doch denke ich mittlerweile, dass das zu lange Laufen eher ungesund ist. Mit fit werden meine ich den Körper bewegt zu halten. Laufen ist eine natürliche Bewegung, aber nicht jeder mag das. Daher folgt hier erst mal eine Auswahl an Bewegungsmöglichkeiten, die du gewohnheitsmäßig in deine Woche einbauen kannst, um deinen Körper und damit auch deinen Geist fit zu halten.

### **Kardiotraining:**

Gute Sportarten, um das Herz-Kreislaufsystem in Gang zu bringen, sind Walking (mit oder ohne Stöcke), Schwimmen, Radfahren, Indoorcycling (auch Spinning genannt), Wandern, Inlineskaten, Langlauf, Tourenski, Gehen, Eislaufen, Rudern, Laufband, Ergometer und natürlich Laufen.



## **Krafttraining:**

Hanteln, Gewichtheben, spezielle Aerobic-Kurse, Crossfit

## **Gymnastiktraining:**

Yoga, Pilates, Five, Dehnungsübungen, Stabilisationstraining, Skigymnastik

## **Praxisbeispiel, wie du Fitness aufbauen kannst im Rahmen einer Gewohnheit:**

Es spielt keine Rolle, wer du bist, jeder kann 10 Minuten vor 10.00 Uhr morgens finden, um in Bewegung zu kommen. Die oben aufgeführten Aktivitäten sind nur eine Anregung. Du kannst auch 10 Minuten Basketball oder Tennis spielen oder Treppen laufen. Der Weg zu einem glücklichen Leben führt über Bewegung. Bewegung ist das Türchen zu Gesundheit und Fitness. Viele verstehen Bewegung als etwas Mechanisches, als Sport, als Weg zur Körperertüchtigung, als Möglichkeit zum Abnehmen. Das ist jedoch zu kurz gedacht. Bewegung ist etwas Natürliches, was Teil unseres Lebens sein sollte. Bewegung ist der Weg zu deiner Seele. Darum bewege dich täglich. Wenn Bewegung nur als körperliche Ertüchtigung gesehen wird, dann bewegen wir uns eben nur drei bis viermal in der Woche. Doch wenn du erst erlebt hast, dass Bewegung deine Seele öffnet, dir wieder einen Blick für die Natur gibt, deinen Lebenspartner mit neuen Augen sehen lässt, dann bewegst du dich täglich. Ein 21-Tage-Verhaltensänderungs-Programm (wird später noch erklärt warum 21 Tage) hilft dir dabei, eine lebenslange gesunde Gewohnheit in den Tag zu integrieren. Die Forschung zeigt, dass Menschen die morgens trainieren die Gewohnheit leichter beibehalten und dazu neigen sich mehr zu bewegen. Diese 10 Minuten liegen meist vor unerwarteten Planänderungen oder vor Ereignissen, die länger dauern als gedacht. Damit hat man sein Training schon hinter sich, bevor etwas passiert. Die 10 Minuten vor 10:00 Uhr werden zu einem Felsen in der Brandung.



### **3. Beziehungen und Lebensglück verbessern**

Du wünschst dir starke und hilfreiche Beziehungen? Dann mache es dir zur täglichen Gewohnheit, dich zu bedanken. Wie wär's mit einer E-Mail, in der du dich bei jemandem für seine Hilfe bedankst. Wie wäre es mit der Gewohnheit jede Woche einen handschriftlichen Brief an jemanden zu senden, dem du dankbar bist? Ein handschriftlicher Brief ist eine echte Anerkennung und eine Besonderheit in unserer Facebook, Twitter, E-Mail und WhatsApp-Wirklichkeit. Lege dir ein paar schöne Briefmarken in deine Schreibtischschublade im Büro oder zu Hause und lege dir einen Termin jede Woche für ein paar persönliche Zeilen. Du könntest dir auch ein paar frankierte Postkarten in deine Unterlagen legen. Immer wenn du ein paar Minuten Leerlauf hast, kannst du die Karten zücken und einige Zeilen schreiben.

Du wirst überrascht sein, wenn du durch diese neue Gewohnheit bemerkst, wie viele Menschen dir schon wohl gesonnen sind und von wie vielen Menschen du schon Unterstützung erhältst. Sich bei diesen Menschen zu bedanken, wird dir auch in Zukunft deren Hilfe beschern. Wenn du dich nicht einmal für einen kleinen Gefallen bedankst, wieso sollten die anderen dir einen großen Gefallen tun?



Denke auch an deine Kunden, Freunde, Mitarbeiter, Kollegen, Chefs oder Nachbarn. Neben der Verbesserung deiner Beziehungen kommt noch ein weiterer toller Effekt hinzu. Wenn du dich gedanklich mit dem Thema beschäftigst, wirst du auch Dankbarkeit fühlen. Und das Gefühl der Dankbarkeit verleiht eine gewisse Anziehungskraft. Denn nur Menschen die Erfolg haben, haben einen Grund, dankbar zu sein. Das sendest du automatisch mit dem Gefühl der Dankbarkeit aus. Und von einem bin ich überzeugt, alles, was wir aussenden, kehrt auch irgendwann wieder zu uns zurück.



#### **4. Fertigkeiten aneignen**

Was wolltest du schon immer einmal lernen? Lerne eine Fertigkeit, die du liebst. Viele Menschen tragen über Jahre eine Sehnsucht mit sich herum. Sie ahnen eine bestimmte Stärke zu haben. Sie haben das Gefühl, eine bestimmte Aufgabe gerne annehmen zu können. Oder Menschen merken erst später, dass sie über ein außerordentliches Talent verfügen. Es sind Fertigkeiten, die ihnen Lebensfreude und Erfolg schenken. So gibt es Menschen, die einen technischen Beruf ergriffen haben aber auch eine künstlerische Ader besitzen. Diese können sie kaum in ihrem Alltag ausleben. Warum nicht einmal neue Freude in das Leben holen und einer künstlerischen Tätigkeit nachgehen. So könnte dieser Mensch einen Kurs für Bildhauerei belegen oder sich Fertigkeiten aneignen, die ihn befähigen, in seiner Freizeit kreativ zu werden. Genau das gleich gilt natürlich für andere Künste wie Malerei oder die Musik.

Es gibt sicher viele Fertigkeiten, die Spaß machen und die man mit etwas Hilfe oder auch autodidaktisch erwerben kann. Wenn du Dinge tust, die dir wirklich Spaß machen, ist das wie ein Jungbrunnen. Der Erwerb solcher Fertigkeiten verleiht oft mehr Energie, als der Zeitaufwand für das zusätzliche Erlernen kostet. Deine Mitmenschen werden aufhorchen und die Gelassenheit und das Glück lieben, die Menschen ausstrahlen, die ihren natürlichen Begabungen nachgehen.

### **Weitere Impulse für neue Fertigkeiten:**

- Sprachen lernen
- Schreiben lernen
- Bloggen lernen
- Tanzen lernen
- Programmieren lernen
- Bäume schneiden lernen
- Eine neue Sportart lernen
- Selbstverteidigung lernen
- Rhetorik lernen



## 5. Produktiv sein

Sicher ist dir das Paretoprinzip ein Begriff. Vilfredo Pareto war ein italienischer Ökonom. Er beschäftigte sich mit der Verteilung von Reichtum. Dabei beobachtete er ein wiederkehrendes mathematisches Verhältnis zwischen dem Anteil von Personen und der Höhe des Einkommens. Vereinfacht gesprochen sah der Zusammenhang so aus: 20% der Bevölkerung besaßen 80% des Reichtums. Mit mathematischer Präzision bestätigte Pareto diesen Sachverhalt für weitere Daten aus verschiedenen Zeiten und Ländern. So konnte man auch ableiten, dass sich mit 20% aller Anstrengungen 80% des Erfolges erreichen lassen. Umgekehrt bedeutet das, dass man mit 80% aller Anstrengungen nur 20% des Erfolges erzielt. Dies vorausgesetzt, macht es Sinn, die 20% zu erkennen, die die 80% des Erfolges ausmachen, um diese Aktivitäten zu verstärken. Denke über den gestrigen Tag nach. Welche Aktivitäten ergaben den besten Erfolg? Es ist sehr wichtig, sich möglichst täglich etwas Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken, was du den Tag über getan hast und was davon das meiste gebracht hat. Finde heraus, was wirklich wichtig ist und setze danach die Prioritäten und Aufgaben. Wenn du die 20% identifiziert hast, helfen dir Apps und Tools dabei, dir eine Gewohnheit zu setzen, und die Produktivität zu erhöhen.





Hier ein paar Impulse dazu:

## **Den Fokus auf nur eine Aufgabe legen**

Arbeite Aufgabe für Aufgabe ab und sei immer im *hier und jetzt*.

Auf den Punkt bringt es nach meinem Verständnis eine alte Geschichte aus dem Zen Buddhismus: Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne.

Der Meister antwortete:

*"Wenn ich sitze, dann sitze ich.*

*Wenn ich stehe, dann stehe ich.*

*Wenn ich gehe, dann gehe ich.*

*Wenn ich esse, dann esse ich ...."*

Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte:

*"Aber das tue ich auch! Was machst du darüber hinaus?"*

Der Meister blieb ganz ruhig und wiederholte wie zuvor:

*"Wenn ich sitze, dann sitze ich.*

*Wenn ich stehe, dann stehe ich.*

*Wenn ich gehe, dann gehe ich ...."*

Wieder sagte der Schüler:

*"Aber das tue ich doch auch!"*

*"Nein!",* sagte da der Meister.

*"Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon.*

*Wenn Du stehst, dann gehst Du schon.*

*Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel."*

## **Mögliche Gewohnheiten, um die Produktivität zu steigern:**

- ToDo Listen erarbeiten
- Tages-, Wochen-, Monats- Jahrespläne machen
- Keine hellen Bildschirme nach 22 Uhr
- Strategien, um das E-Mail-Postfach auf null zu bringen
- Neue Technologien zur Effizienzsteigerung nutzen (vgl. Apps im Nachwort)



## **6. Herausforderungen annehmen**

Im Laufe des Lebens werden die meisten Menschen immer ängstlicher. Viele trauen sich immer weniger zu. Abenteuer und Herausforderungen weichen dem Pauschalurlaub. Wie wäre es für dich jede Woche mal eine neue Herausforderung anzunehmen? Das müssen ja nicht gleich die großen Expeditionen oder Wettkämpfe sein. Es geht vielmehr um jede Form der Herausforderung, also um Aufgaben, die schwierig, aber interessant sind. Das können berufliche Themen genauso betreffen, wie Freizeitaktivitäten oder Gesundheitsmaßnahmen. Einfach Dinge, die uns Überwindung kosten.

### **Hier mal ein paar Ideen:**

- In den nächsten 21 Tagen täglich 3 Liter Wasser trinken.
- In den nächsten 14 Tagen so viel trainieren, dass du am Ende 100 Liegestütz schaffst.
- Eine Woche lang, jeden Tag meditieren.
- Eine Woche lang, jeden Tag eine Stunde mit deinem Kind spielen.
- Eine Woche lang, jede Nacht 8 Stunden schlafen.



## 7. Gehirnjogging

Wo habe ich nur meinen Schlüssel liegen lassen? Und wie hieß noch mal der neue Nachbar? Viele Menschen lernen nicht mehr aktiv nach Abschluss von Schule, Ausbildung oder Studium. Damit geht uns jedoch die Fähigkeit zu lernen immer mehr flöten. Mit Gehirn- und Gedächtnistraining kannst du deine Gedächtniskraft und Konzentrationsfähigkeit um ein Vielfaches steigern. Außerdem machen die Übungen und Spiele häufig Spaß.

### Hier ein paar Anregungen für neue Gewohnheiten:

- Sudoku spielen
- Rätsel lösen
- Texte „auf dem Kopf“ lesen.
- Denksportaufgaben lösen
- Bilderrätsel machen
- Kopfrechnen
- Gedichte auswendig lernen
- Sprüche oder Aphorismen lesen und umsetzen



## 8. Meditation

Nachdenken, nachsinnen, überlegen, in diesem Sinne ist hier Meditation gemeint. Einfach mal zur Ruhe kommen. Meditation ist ein Training für dein Gehirn, es stärkt deine Fähigkeit dich konzentrieren zu können. Diese Übungen führen zu besseren Leistungen, höherer Kreativität, reduzieren Stress und fördern die Fähigkeit, sich ganz in Situationen zu vertiefen. Eine Umfrage bei Teilnehmern eines Meditationstrainings bei dem Internetportal coach.me, was mindestens vier Wochen absolviert wurde, ergab folgendes Ergebnis:

- ⇒ 75% der Befragten sagten, dass sie sich besser auf ihre Arbeit fokussieren können
- ⇒ 90% sagten, dass sie die erlernten Fähigkeiten auch auf andere Bereiche anwenden können
- ⇒ 73% berichten von geistigen und emotionalen Veränderungen

Ich meine, das könnte eine gute Gewohnheit sein. Welches Vehikel dir dabei hilft, bestimmst du. Im Folgenden ein paar Anregungen für Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen, mit denen man sein Gehirn trainieren kann.

## **Geleitete Meditation**

Solche gibt es an vielen Stellen. Recherchiere einmal, welche für dich hier in Frage kommen. Hierfür bietet sich das Videoportal YouTube an oder im Appstore einfach mal nach einer App schauen, die dich bei der Meditation gedanklich an die Hand nimmt. Auch kostenlose Podcasts können hier gute Dienste leisten.

## **Affirmationen**

In Affirmationen kann man bewusst eine Haltung ausdrücken, die man sich gerne aneignen möchte oder die man bereits hat und verstärken will. Dies passiert, in dem man positive Sätze gedanklich oder laut formuliert und wiederholt. Diese beeinflussen dann unser Unterbewusstsein positiv und wirken aus sich selbst heraus positiv. Die Päpstin der Affirmationen ist nach meiner Erkenntnis Louise Hay, bei ihr kannst du Anregungen für gute Affirmationen holen.



## 9. Abnehmen und gut Essen

Für viele Menschen ist das Thema Gewicht zu verlieren sehr wichtig. Wie wäre es nun Gewohnheiten in diesem Feld zu etablieren, die uns weiterbringen. Vorab jedoch ein paar Anregungen, wie das Abnehmen erfolgen kann:

- ✦ FDH (Fei übersetzt: einfach die Hälfte essen).
- ✦ Kalorien zählen (hier gibt es großartige Apps, die helfen die Kalorien zu tracken).
- ✦ No Carb Diät
- ✦ Schlank im Schlaf, durch Essen in intelligenten Zeitfenstern (Intervallfasten)
- ✦ Ketogene Diät

Einfach schauen, welches Abnehmprogramm zu dir passt und dann eine Gewohnheit daraufsetzen.



## **Gut Essen**

Tote Lebensmittel aus den Laboren unserer Essensindustrie oder abgetötete Vitamine und Vitalstoffe durch das Kochen bei 100 Grad Celsius gehören wohl eher nicht zum guten Essen

Wer gut isst, ernährt sich mit „lebendigen“ Lebensmitteln. Aber nicht nur frisches Obst und Gemüse sind der Schlüssel zu einer guten Ernährung. Es gibt auch noch ein paar andere Rituale, die uns helfen unsere Esskultur und unser Essverhalten zu verbessern. Im Folgenden gibt es ein paar Anregungen für gute Gewohnheiten im Zusammenhang mit guter Ernährung.

- ✦ Frühstücke morgens
- ✦ Esse mehr Obst
- ✦ Trinke jeden Tag 2 Liter Wasser
- ✦ Ein fleischloser Tag in der Woche





## **10. Tägliche Gewohnheiten**

Die folgenden täglichen Gewohnheiten spielen in irgendeiner Weise auch in die vorherigen Rubriken hinein. Es geht darum Tätigkeiten in dein tägliches Leben zu integrieren die dir Spaß machen.

Es geht nicht darum, was gut für dich wäre und welche Tätigkeiten du integrieren „solltest“. Es geht darum aus den täglichen Gewohnheiten Kraft und Freude zu ziehen. Viele Menschen, mit denen ich über dieses Thema gesprochen habe, kommen oftmals gar nicht auf 10 Dinge, die ihnen Freude bereiten. Sie sind so eingespannt, dass sie vergessen haben, was ihnen wirklich Spaß bereitet.

Mir selbst ging es auch so, als ich noch im großen Konzernkarussell mitgefahren bin. Mir ging es nur um meinen beruflichen Erfolg. Einmal suchte ich mir einen Coach, um mich bei einer beruflichen Entscheidungsfindung unterstützen zu lassen. Sie öffnete mir damals die Augen. Bei allem, was ich von mir gab, ging es nur darum, was ich besser sollte. Ich sollte diese oder jene Entscheidung treffen. Ich sollte mehr Sport machen, ich sollte besser essen, ich sollte mehr schlafen, ich sollte mehr kommunizieren. Ich entschied mich damals, mir eine Liste zu machen mit einer Mischung aus beidem. Ich wählte Gewohnheiten aus, bei denen ich sicher war, dass sie mir Spaß machen würden und Gewohnheiten, die ich gerne in meinem Leben haben wollte.

### **Ideen für tägliche Rituale:**

- ✦ Abends oder morgens 15 Minuten in aller Ruhe den kommenden Tag planen
- ✦ 10 Minuten Gymnastik oder Stabilisationstraining jeden Abend nach der Arbeit
- ✦ Jede Nacht 7,5 Stunden Schlaf



## **+1 Exkurs: Schlechte Gewohnheiten ablegen**

Verhaltensforschern zur Folge lassen sich schlechte Angewohnheiten nur durch eine andere, im Idealfall bessere Gewohnheit ersetzen. Wie wäre es, genau das zu tun? Die neue sogenannte „Gute“ Gewohnheit sollte dich mit Freude erfüllen und dadurch dich mit mehr guter Energie versorgen.

### **Beispiel: Kein Fast Food mehr**

Wenn du dir also beispielsweise vorgenommen hast, kein Fast Food mehr zu essen, dann macht es Sinn diese Angewohnheit durch eine neue Gewohnheit zu ersetzen. Die neue Gewohnheit sollte etwas mit Essen zu tun haben oder im zeitlichen Zusammenhang stehen. Es hilft ja nichts, die Gewohnheit nach der Arbeit zu Mc Donalds zu fahren, mit Zähneputzen zu ersetzen. Es hilft jedoch, sich im Fitnessstudio an seinem Arbeitsplatz anzumelden und an drei Tagen in der Woche direkt nach der Arbeit ins Fitnessstudio ins Training zu fahren oder sich andere zeitliche Fixpunkte nach der Arbeit zu setzen, die den Abstecher ins Fastfood Restaurant erschweren.

Dies alles hat aber wenig Erfolg, wenn du Hunger schiebst. Daher macht es wohl in erster Linie Sinn, eine andere Essgewohnheit zu schaffen, mit der du dem Mc Donaldsbesuch den Garaus machst. Das könnte der Salat aus dem REWE sein, den du dir in der Mittagspause geholt hast und den du im Büro vor der Heimfahrt noch futterst. Oder wie wäre es dir einen selbst gemachten Smoothie von zu Hause mitzunehmen und ihn auf der Heimfahrt zu trinken.

Wichtig ist also ein neues Ritual, was dir schmeckt und Spaß macht, an die Stelle der alten Angewohnheit zu setzen. Mehr dazu in den Praxistipps zur Integration von Gewohnheiten im 3. Teil.

## Teil 3 - Praxistipps

### Wie du zu guten Gewohnheiten kommst

Dem ersten Teil hast du nun einen kurzen Überblick von Gewohnheiten aus unterschiedlichen Lebensbereichen entnehmen können. Hat dich die eine oder andere neue Gewohnheit angesprochen, die du nun vielleicht auch in dein Leben integrieren möchtest? Jeder Mensch hat schon Gewohnheiten. Ob das gute oder schlechte Gewohnheiten sind, kann man meist ganz gut an den Ergebnissen dieser Gewohnheiten erkennen. Denn letztlich ist unser Leben das Ergebnis von Gewohnheiten, die wir im Laufe unsers Lebens, meist unreflektiert, angenommen haben. Viele Gewohnheiten sind hilfreich, wie regelmäßige Ernährung, Sport treiben und das Zähneputzen nach dem Aufstehen. Es gibt aber auch schädliche Gewohnheiten, wie Zigaretten rauchen oder Spielsucht. Oft sind es jedoch nur Kleinigkeiten, die uns auf lange Sicht betrachtet davon abhalten ein glückliches Leben zu führen.

Im Folgenden geht es nun darum deine eigenen Gewohnheiten zu reflektieren und Tipps und Tricks zu erhalten, um alte Gewohnheiten loszuwerden oder neue Gewohnheiten leichter etablieren zu können. Dabei geht es nicht darum, sich ständig mit seinen Schwächen zu befassen. Es geht vielmehr darum, die richtigen Werkzeuge für eine einfache und glücklich machende Selbststeuerung zu kennen und bei Bedarf zu verwenden. Es ist immer gut mehrere Pfeile im Köcher zu haben. Wenn ein Pfeil nicht trifft, so trifft vielleicht der nächste ins Ziel. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass man sein Verhalten von einer Sekunde auf die andere ändern kann. Doch braucht man dann die richtigen Tools, um die neue Gewohnheit schnell etablieren und um in den Phasen der Schwäche den Rückfall vermeiden zu können.

Durch gute Gewohnheiten, mit denen wir unsere Grundbedürfnisse befriedigen, machen wir unseren Geist frei für die wichtigen Dinge des Lebens. Nur zu viele von uns vergeuden ihre Zeit und Energie mit Gedanken an Dinge, die eine Selbstverständlichkeit sein sollten.

*Ralph W. Sockman*

## **Eine Gewohnheit nach der anderen ändern**

Sicher hattest du schon einmal vor, dein Verhalten an der einen oder anderen Stelle zu verändern. Leider funktioniert es nicht immer so gut, wie wir es uns wünschen würden. Oft geht es ein, zwei Tag gut, danach fallen wir wieder in unsere alten Muster zurück. Wir schieben das dann auf unsere fehlende Willenskraft. Doch nur, weil wir in der Vergangenheit nicht immer Erfolg damit hatten, bedeutet das nicht, dass es dabei bleiben muss. Zunächst müssen wir uns einmal genau bewusst machen, was wir wollen. Das bedeutet, wir brauchen als Erstes eine echte Entscheidung.

## **Die Entscheidung**

Wenn wir etwas ändern wollen, dann benötigen wir dafür die unerschütterliche Entscheidung, dass wir das auch wirklich möchten. Dazu gehört es, sich auch sprachlich genau festzulegen. Einer der häufigsten sprachlichen Fehler ist es, es nur „versuchen“ zu wollen. Es ist ein Unterschied, ob ich sage, ab morgen stehe ich um 6 Uhr auf und mache für 30 Minuten Sport oder ich sage morgen versuche ich Sport zu machen. Wir müssen uns klar und deutlich entscheiden und dies muss sich in unserer Sprache widerspiegeln.

## **Alte Gewohnheiten durch neue ersetzen**

Nehmen wir an, du fühlst dich durch das Kapitel Fit werden animiert, ab morgen jeden Tag Sport zu treiben. Aus der Verhaltensforschung wissen wir, dass eine alte Angewohnheit am besten durch eine neue ersetzt wird. Nehmen wir also an, du stehst bisher morgens auf und gehst als erstes ins Bad. Dann ist das eine Angewohnheit. Diese könnte durch eine neue ersetzt werden. Beispielsweise könntest du nicht als erstes ins Bad gehen, sondern als erstes 10 Minuten Gymnastik machen.

## **Konkret werden**

Bleiben wir mal bei dem Gymnastik-Beispiel. Neben dem sprachlichen Duktus und dem Trick eine alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen, hilft es auch so konkret wie möglich unsere Entscheidung zu formulieren. Mach dir Gedanken, um was es genau geht. Wie soll die Gymnastikübung ablaufen. Welche Übungen möchtest du durchführen. Du kannst es auch niederschreiben. Zumindest solltest du dir jedoch gedanklich alles genau vor Augen führen. Gehe die einzelnen Schritte genau durch. Beispiel: „Ich stehe morgen früh um 6:30 Uhr auf und ziehe meine schwarze Nike Sporthose an, mein rotes T-Shirt und meine gemütlichen warmen Socken.“ Du legst dir diese Sachen selbstverständlich schon neben das Bett, damit du möglichst gar nicht ins nachdenken kommst, was als Nächstes zu tun ist. Dann machst du die Übungen, die du dir am Tag zuvor bereits zurechtgelegt hast.

Wenn du dir vorgenommen hast, ab morgen jeden Tag Laufen zu gehen, dann bereite dich bereits auf die Umstände vor. Dann schaue bereits abends in deiner Wetterapp oder bei Wetteronline, wie das Wetter wird. Wenn du also schon weißt, dass es morgen, wie im November üblich, usselig ist, dann lege schon deine warme Laufhose und die Regenjacke raus und stelle dich mental auf die Situation ein. Wenn es bei nur 3 Grad regnerisch und dunkel sein wird, dann wird die Funktionsfähigkeit der Stirnlampe schon abends zuvor gecheckt und die Lampe bereit gelegt. Ausserdem ist es sinnvoll vorab die Strecke gedanklich festzulegen, denn es macht bei schlechtem Wetter mehr Sinn auf asphaltierter Straße unterwegs zu sein, als auf dem üblichen Feldweg durch den Matsch zu stapfen. Dies alles hilft dabei, dass man morgens vom Regen überrascht wird und sich spontan dafür entscheidet, doch eher ein Schönwetterläufer zu sein. Eine genaue Planung der neuen Gewohnheit senkt also das erheblich das Risiko es nicht zu schaffen.



## **Sich nur auf eine Sache konzentrieren**

Wenn du morgen eine neue Gewohnheit einführen möchtest, dann ist es am effektivsten auch nur diese eine neue Gewohnheit einzuführen und nicht gleich mehrere auf einmal.

Genaugenommen kann man auch immer nur eine Sache nach der anderen tun, völlig unabhängig davon, ob es um die Implementierung einer neuen Angewohnheit geht oder um andere Tätigkeiten.

Viele Menschen versuchen jedoch viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. So hatte ich es mir früher zur Gewohnheit gemacht, auf meiner 45-minütigen Autofahrt ins Büro mich durch hören des örtlichen Nachrichtensenders bereits auf den neusten Stand zu bringen, gleichzeitig dabei zu frühstücken und bei den bewussten Staustellen mich auch noch zu schminken.

Außerdem nahm ich mir noch ein Hörbuch mit einem fachlichen Thema mit ins Auto, damit ich mich noch sinnvoll beschäftigen konnte, falls ich bei den Anrufen, die ich auch noch machen wollte, niemanden erreichte (was um die Uhrzeit durchaus vorkommt). Mein damaliger Coach brachte mich dazu, das alles zu lassen. Ich bekam sogar Radioverbot. Bereits nach wenigen Tagen fühlte ich mich ruhiger und ausgeglichener. Auch wenn ich jetzt im Büro frühstücke und die Telefonate noch vor mir hatte, konnte ich mich auf jede Aktivität für sich genommen besser einstellen und war im hier und jetzt unterwegs, was die Qualität der Gespräche, zum Beispiel mit meinen Mitarbeitern und Kollegen sehr verbesserte.

## **Sich vor Rückschlägen schützen**

### **Versagen bereits antizipieren**

Nehmen wir an, Du bist nun heute Laufen gewesen und es war sogar richtig gut. Es hat alles geklappt und obwohl es geregnet hat und es kalt war, bist Du aus dem Haus gegangen und deinen Vorsätzen treu geblieben. Doch wie ist es übermorgen? Insbesondere wenn es dir nicht gut geht. Nehmen wir mal an, du hast dich am Vorabend mit deinem Chef angelegt und bist wütend nach Hause gefahren und konntest auch die ganze Nacht nicht gut schlafen. Der Wecker für deine neue Gewohnheit geht jedoch unerbittlich zur frühen Stunde. Heute will dich der große Drache und Wächter deiner alten Gewohnheiten wieder in seinen Bann ziehen. Er drückt dich geradezu in dein warmes kuscheliges Bett. An diesem Tag standfest zu bleiben ist eine riesige Herausforderung. An den Tagen, an denen wir schlecht gelaunt an unseren neuen Gewohnheiten festhalten, das sind die Tage, die uns echte neue Gewohnheiten entwickeln lassen. Wenn wir nicht über so viel Kraft verfügen, ist es schwer, seinen Vorsätzen treu zu bleiben. Um die neue Routine zu etablieren, sollte man sich auch klar machen, dass es solche Tage geben wird und wir auch sicher einmal schwach werden. Hier sollten wir loslassen uns nicht ganz so streng mit uns sein. Wichtig ist jedoch, diese Tage eine Ausnahme sein zu lassen und sich am nächsten Tag, um so besser vorzubereiten.

### **Ein Notfall-Mantra**

Weiterhin ist es sinnvoll, sich Mechanismen zu schaffen, mit denen man diesen Impulsen begegnen kann. Ein Mechanismus kann sein, sich mental mit einem Mantra zu wappnen. Wenn du einen Moment der Schwäche erlebst, könntest du dein Mantra rezitieren. Das könnte heißen: Ich gehe in fünf von sieben Tagen Laufen. Oder: Laufen im Regen macht mir Spaß, meine gute Kleidung schützt mich wohlig warm auch bei schlechtem Wetter. Ich fühle mich beim Laufen glücklich und genieße die gleichförmige Bewegung.

## **„Gefährliche“ Orte meiden**

Ein weiterer sinnvoller Rat sich vor Rückschlägen zu schützen ist, sich nicht an die Orte zu begeben, die die neue Gewohnheit in Gefahr bringen können. Nehmen wir an, du bist gerade dabei deine Ernährung umzustellen und eine deiner früheren Gewohnheiten war es nach der Arbeit noch schnell bei Mc Donalds vorbei zu fahren. Dann nehme in den nächsten 21 Tagen eine andere Route. Fahre erst gar nicht an dem Restaurant vorbei. Oder wenn du dabei bist das Rauchen einzustellen und du rauchst am Liebsten in Gesellschaft oder wenn du abends unterwegs bist in Bars und Kneipen. Dann rate ich dir dringend, dich in den nächsten 21 Tagen von deinen Freunden zu verabschieden und dir eine Auszeit zu gönnen. Das macht dir das Leben in dieser Zeit wesentlich leichter.

So wenig Bekannte, Freunde und Familienmitglieder wie möglich einweihen. Auch wenn es sich zunächst etwas verstörend anhören mag, wenn ich dir empfehle, deinen Freunden und auch deiner Familie nur die nötigsten Personen von deinen Zielen zu erzählen. Natürlich kann man davon ausgehen, dass unsere Lieben nur das Beste für uns wollen. Doch haben auch unsere besten Freunde eine eigene Meinung. Einer findet das neue Ernährungsprogramm gut, der andere findet es auch gut, aber nur, wenn man noch Vitamintabletten dazu nimmt. Und wieder ein anderer findet dich gerade gut so, wie du bist. Ergo: Jeder bildet sich eine Meinung und unsere nächsten Bekannten tendieren auch dazu, diese Meinung zu artikulieren. In anderen Situationen, schätzen wir das ja gerade. Wenn du jedoch bereits deine Entscheidung getroffen hast, dass du eine neue Gewohnheit installieren möchtest, dann steht die Entscheidung. Durch die Diskussion setzt du dich nur neuen Überlegungen aus. Du stellst vielleicht Dinge wieder in Frage, bzw. Fühlst dich gegebenenfalls auch dazu gezwungen, deine Idee zu verteidigen. Das alles kostet unnötig Energie. Deshalb empfehle ich dir, in den ersten 21 Tagen, den Kreis der Personen, die du einweihst, so klein wie möglich zu halten. Außerdem ist die Überraschung ja umso schöner, wenn du erst damit rauskommst, wenn du die gute Gewohnheit schon in dein Leben implementiert hast.

## **In 21 Tagen die Gewohnheit zur Gewohnheit werden lassen**

Wann ist eine neue Gewohnheit zu einer neuen Gewohnheit geworden? Per Definition ist eine Gewohnheit eine unbewusst und automatisch ablaufende Handlung, eine Selbstverständlichkeit. Wann ist das also so weit? Wann wird die Gewohnheit zur Selbstverständlichkeit, so dass ich keine Willenskraft mehr benötige, um die Handlung vorzunehmen? Hier streiten sich die Geister. Ich bevorzuge hier die Annäherung von der anderen Seite, die besagt, ich etabliere die Gewohnheit mindestens 21 Tage. Diese Formel kommt daher, dass man sagt, ein Huhn benötigt 21 Tage, um ein Ei auszubrüten. Wenn ein Huhn also 21 Tage auf dem Nest sitzen kann und damit seine alten Gewohnheiten lässt und von jetzt auf gleich einer neuen Gewohnheit, nämlich dem Brüten nachgeht, dann sollten wir das als Menschen auch auf jeden Fall können. Diese Philosophie hat auch insofern Scham, als man nach 21 Tagen überprüfen kann, ob einem die neue Gewohnheit auch das gebracht hat, was man sich davon versprochen hat. Denn eine Gewohnheit hat ja keinen Selbstzweck, sie soll einen Sinn haben und mir etwas bringen, was ich vorher nicht hatte. Das nach 21 Tagen zu überprüfen ist ein schönes Ziel.

## **Aktionsplan**

Mit einem Aktionsplan wappnet ihr euch gegen die spontanen Impulse, die kommen werden und die euch von euren neuen Gewohnheiten abbringen werden. In diesem Aktionsbuch macht ihr euch in der motivierenden Anfangszeit klar, was ihr mit eurer neuen Gewohnheit erreichen wollt.

### **1) Warum möchtest du die Gewohnheit etablieren?**

Beginne damit dir klarzumachen, warum du etwas ändern möchtest. Was ist der genaue Grund. Es ist wichtig, zu wissen, warum du diese Veränderung machen möchtest und was du dir davon versprichst. Was ist deine Erwartung, was sich ändert, wenn du diese Gewohnheit etablierst.

### **2) Was sind die zu erwartenden Hindernisse**

Jede neue Gewohnheit kann wieder in Gefahr geraten. Überlege dir, was alles dazwischenkommen kann. Welche Ausreden und Entschuldigungen dir bereits heute einfallen, warum du die neue Gewohnheit wieder über Board werfen möchtest. Überlege dir wie du mit diesen Hindernissen umgehen möchtest. Vielleicht kommen diese Hindernisse nicht nur von dir selbst und deinem Inneren. Vielleicht kommen sie ja auch von außen. Überlege, welche Auslöser es geben kann, die deine Gewohnheit torpedieren und halte sie schriftlich fest.

### **3) Ablaufplan**

Lege genau fest, wie die neue Gewohnheit aussehen soll. Der Ablaufplan muss so genau wie möglich sein. Du musst deine neue Gewohnheit schmecken, fühlen und riechen können. Nichts darf dem Zufall überlassen werden, nur so kannst du dein Gehirn bestmöglich auf die neue Routine vorbereiten und dich gegen die Hindernisse und spontanen Impulse wappnen.

#### **4) Ergebnisse**

Verfolge in deinem Aktionsplan täglich deine Fortschritte und deine Ergebnisse. Es gibt auch Apps, die diesen Fortschritt überprüfen können. Eine die ich gut finde, ist Coach.me. Aber auch ein guter alter Aktionsplan leistet hier wertvolle Dienste. So oder so ähnlich könntest du deine Erfolge tracken:

- Habe ich heute meine neue Gewohnheit umgesetzt (ja/nein)?
- Wie oft habe ich die neue Gewohnheit umgesetzt?
- Bin ich über oder unter der geplanten Anzahl der Umsetzung der Gewohnheit?
- Wie viel Zeit habe ich mit der neuen Gewohnheit zugebracht?

Wichtig ist zu wissen. Ich kenne niemanden, der eine neue Gewohnheit fehlerfrei ohne Rückschläge eingeführt hat. Es wird Tage geben, da geht eben einfach nichts. Hier wird dich dein Aktionsplan unterstützen. Es geht darum sich das bewusst zu machen und auch seine Fehler zu tracken. Wichtig ist, jedoch dann aus diesen Fehlern zu lernen und in Zukunft wieder etwas besser zu machen.

#### **5) Urteil**

Nach 21 Tagen wirst du wie die Henne nach dem Brüten sehen, ob es etwas geworden ist. Eine Entscheidung ist fällig. Ist die neue Gewohnheit gut? Soll sie bleiben oder soll sie gehen? Hat die neue Gewohnheit deinen Leben gutgetan. Hat sie das gebracht, was du dir von ihr versprochen hast? Ist sie vielleicht in einer abgeänderten Form nützlicher oder besser? Wenn es zu Änderungen kommt oder die Entscheidung noch nicht ganz klar ist, dann nehme dir die nächsten 21 Tage vor. So lange die Gewohnheit noch nicht zu 100% richtig ist, empfehle ich den Aktionsplan weiterzuführen. Wenn die Gewohnheit einfach nicht gehen will und nicht den gewünschten Erfolg einbringt, dann sollte auch die Entscheidung fallen, diese Gewohnheit zu lassen. Dann höre auf damit.

## **Trainiere den Entscheidungsmuskel**

Die meisten Menschen möchten ihre Gewohnheiten sofort ändern. Also genauer gesagt jetzt sofort, und zwar alle. Dass es besser ist, sich nur zunächst auf eine Gewohnheit zu konzentrieren hatten wir schon vorher. Nun geht es darum diese eine Gewohnheit nicht im „alles oder nichts“ - Prinzip zu ändern. Es geht vielmehr darum eigenen Modus zu erschaffen, der es uns verzeiht, wenn wir es mal einen Tag nicht schaffen. Im alles oder nichts Modus fällt es uns schwer einen Ausrutscher zu verzeihen. Sicher kennst du das Phänomen aus anderen Lebensbereichen. So kommt dieses Verhalten häufig vor, wenn man versucht abzunehmen. Man nimmt sich vor an diesem Tag wenig zu Essen. Man verzichtet auf das Frühstück und mittags isst man einen Salat. Am Nachmittag knurrt der Magen dann so laut, dass man an nichts anderes mehr denken kann und dann kommt man abends nach Hause und hält es einfach nicht mehr aus. Man schiebt sich die TK-Pizza in den Ofen. Und nun kommt es. Dieser Fehler im alles oder nichts Prinzip macht unseren ganzen Diät-Tag kaputt und so essen wir nicht nur die Pizza, sondern trinken noch ein Bier dazu und hauen uns später als Nachtisch noch ein Eis rein. Deshalb ist es so wichtig, sich von Anfang an damit zu beschäftigen, dass die Pizza kommen wird. Doch sollte jede Entscheidung, der wir nachgeben, neu überdacht werden. Die Tageskategorien oder Wochenkategorien sollten wegfallen. Wir betrachten jede Entscheidung neu. Wir setzen nicht alles auf eine Karte. Abgerechnet wird nach 21 Tagen und nicht jeden Tag aufs Neue. Unsere Entscheidung eine neue gute Gewohnheit aufbauen zu wollen, bringt jeden Tag neue Entscheidungen mit sich. Und wir trainieren jeden Tag mehr, die richtige Entscheidung zu treffen. Wenn wir ins Fitnessstudio gehen, können wir auch nicht am ersten Tag unser Zielgewicht drücken. Es ist kontinuierliche Arbeit und Training nötig, um unsere Kraft aufzubauen. Genauso trainieren wir unseren Entscheidungsmuskel - jeden Tag.

## **Richte Erinnerungen ein**

Erinnerungen in deinem Kalender oder in deinem Wecker sind eine wichtige Stütze, bei der Umsetzung deiner Gewohnheiten. Mach dir Gedanken, wann du dich selbst am besten an deinen neuen Vorsatz erinnern möchtest. Das Handy kann hier ein gutes Mittel sein, um entsprechende Erinnerungen einzurichten. Mach dir die Mühe, dich täglich zu erinnern. Vielleicht sogar mehrmals am Tag. Und überlege dir, wie du mit der Erinnerung umgehst, wenn sie gerade ungelegen kommt. Es gibt auch Apps, die uns per Zufallsgenerator erinnern. Das kann auch ein guter Weg sein, uns auf dem richtigen Kurs zu halten.



## **Suche dir Verbündete**

Während ich dir noch in Praxistipp 2 empfehle, Freunde und Familie aus dem Kreis der Eingeweihten rauszulassen, so empfehle ich dir jedoch dich von anderen, fremden Menschen unterstützen zu lassen. Entweder du machst dein Ziel transparent auf entsprechenden Apps und tauschst dich mit Gleichgesinnten aus. Oder du suchst dir einen Partner, mit dem du dich über deine Erfahrungen austauschen kannst. Vielleicht findest du ja einen Buddy, der ein ähnliches Ziel hat. Hier tut es gut sich auszutauschen. Oder mache eine Whatsapp-Gruppe auf oder poste auf Facebook oder Twitter dein Vorhaben und schaue mal wer sich meldet. Du kannst dich natürlich auch von einem Freund oder einer Freundin unterstützen lassen, wenn du dir sicher bist, dass die Person dafür geeignet ist. Es hilft, wenn es dir gelingt, eine innerliche Verpflichtung gegenüber der Person aufzubauen. Diese innere Verpflichtung ist es übrigens, was den Erfolg von Weight Watchers ausmacht. Dort gibt es jede Woche das Gruppenwiegen. Und das ist der Tag der Wahrheit. Es gibt natürlich auch Menschen, auf die das keinen motivierenden, sondern eher einen lähmenden Effekt. Aber für die Menschen, die daraus einen Vorteil ziehen können, ist die Verpflichtung gegenüber einem Gleichgesinnten ein nicht zu unterstützendes Vehikel.

Themen, die bei dem Austausch mit dem Verbündeten eine Rolle spielen sollten, sind:

- Wie oft konntest du dein Ziel schon erreichen?
- Wie viel Zeit verbringst du damit, die neue Gewohnheit zu etablieren?
- Wie geht es dir dabei?
- Was ist derzeit die größte Herausforderung bei der neuen Routine?

## **Verbündete und Aufmerksamkeit in sozialen Medien suchen**

Du kannst natürlich auch dein Vorhaben auf Twitter, Facebook oder Instagram posten. Das kann auch zu einer enormen Selbstverpflichtung führen. Niemand möchte nach einem solchen Post als jemand dastehen, der aufgibt. Auch Updates und die Ankündigung von solchen Updates kann einen sehr positiven Effekt haben. Dieses Phänomen ist schon aus einem Experiment in den USA aus den 1930er Jahren bekannt. Dort hat man in der Western Electric Company in Chicago eine Studie durchgeführt, um festzustellen, ob sich die Arbeitsleistung unter veränderten Bedingungen verbessert oder verschlechtert. Unter anderem gab es ein „Beleuchtungsexperiment“. So gab es zum Beispiel eine Leistungssteigerung, als man den Arbeitsplatz der Arbeiterinnen besser beleuchtete. Allerdings gab es auch eine Leistungssteigerung, als man wieder zur alten Beleuchtung zurückkehrte. Was war passiert? Man kam zu dem Ergebnis, dass jede Form der Aufmerksamkeit, zu einer Leistungssteigerung führt. Denn allein die Anwesenheit der Forscher und das Bewusstsein der Arbeiterinnen Teil des Versuchs zu sein und beobachtet zu werden, rief eine Leistungssteigerung hervor. Dieses Ergebnis liefert natürlich Stoff für jede Betrachtungsrichtung und die Studie ist auch umstritten. Aber was man festhalten kann ist, dass Aufmerksamkeit einen sehr positiven Einfluss auf uns haben kann. Durch die sozialen Netzwerke haben wir heute die Möglichkeit sehr einfach eine „positive“ Aufmerksamkeit herzustellen. Von daher überlege dir doch einfach mal, ob das ein Motivationshebel für dich sein kann.

## **Achte auf deinen Gesundheitszustand**

Das mag für viele eine Binsenweisheit sein, doch eines ist auch klar, wenn ich keine gesunde Lebensweise habe und ständig müde, hungrig, gestresst oder depressiv bin, wie soll ich da eine neue Gewohnheit installieren? In einem solchen Zustand ist die Wahrscheinlichkeit viel höher der alten Angewohnheit oder anderen Versuchungen zu erliegen. Vielleicht, willst du auch gerade die Gewohnheiten installieren, die zu einem gesunden Lebenswandel führen? In diesem Fall tritt wieder Praxistipp 1 in Kraft. Immer nur eine Gewohnheit nach der anderen angehen. Sich nicht übernehmen. Mehr Kraft, um den Versuchungen zu widerstehen, ergibt sich auch ausreichend Schlaf. Viel Wasser trinken und gesund Essen tragen ebenfalls zu Widerstandskraft und mehr Willenskraft bei, um in den ersten 21 Tagen die Gewohnheit zu etablieren.

## **Gewohnheiten und Depressionen**

Ein besonderes Augenmerk möchte ich an dieser Stelle auf Menschen richten, die sich in einer depressiven Episode befinden. In den lichtarmen Wintermonaten ereilt das viele Menschen. Aber auch unterjährig haben Männer wie Frauen damit zu kämpfen. Wenn ein gewisser Grad an Niedergeschlagenheit und Antriebsschwäche um sich greift, ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu holen. Nur wann ist dieser Punkt erreicht? Hier sollte man in jedem Fall zumindest mal mit seinem Hausarzt sprechen. Die Medikamente entwickeln sich in diesem Bereich ständig weiter und so gibt es für solche kurzen Episoden auch gute Medikamente, die einem darüber hinweghelfen können. Ein Zeitpunkt sich Rat zu holen, ist in jedem Fall, wenn sich Suizidgedanken einstellen. Wenn das bei dir der Fall ist, solltest du in jedem Fall unverzüglich zum Arzt gehen oder eine Beratungsstelle kontaktieren. Im Internet findest du hierzu viele gute Informationen. In einem solchen Gesundheitszustand ist es schwierig neue Gewohnheiten zu entwickeln. Hier geht es vielmehr darum, erst mal loszulassen und sich so anzunehmen, wie man ist.

Natürlich habe ich auch schon von Menschen gelesen, die beispielsweise durch regelmäßiges Laufen ihre Depressionen überwunden haben. Sie haben also während dieser Krankheit eine neue Gewohnheit geschaffen, die es ihnen ermöglicht hat, die Erkrankung zu überwinden. Ich rate dir jedoch, dies nicht auf eigene Faust zu versuchen. Bitte hole dir Rat bei einem Arzt oder bespreche wenigstens dein Vorhaben mit einem Fachmann.

## **Sich Ausrutscher verzeihen**

Ausrutscher werden kommen. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Wichtig ist, wie wir damit umgehen. Vor einiger Zeit versuchte ich, ein paar Kilo abzunehmen, und hielt ein paar Tage durch. Doch dann kam der Tag, an dem es Ärger und Stress im Büro gab. Ich fuhr nach Hause und hatte aufgrund der Situation einfach noch nicht viel gegessen. Und anstatt mich jetzt in die Küche zu stellen und etwas Gutes und Kalorienarmes zu kochen, dachte ich an die Tiefkühlpizza im Gefrierschrank. Ich bekam sie gar nicht mehr aus dem Kopf. Schließlich gab ich dem Gefühl nach. Doch anstatt mich auf die Pizza zu beschränken und am nächsten Tag wieder den gewohnten neuen und gesunden Essgewohnheiten nachzugehen, dachte ich: „So ein Mist, jetzt habe ich wieder nicht durchgehalten.“ Vor lauter Frust hatte ich abends auch noch ein Häagen-Dazs im Gefrierschrank gefunden. Innerlich rechtfertigte ich mir das so, dass ich dachte, jetzt ist es eh schon egal, jetzt wo ich ja schon eine Pizza gefuttert habe... Ich denke so wie ich damals, nutzen viele Menschen solche Fehler als Vorwand, um eine neue Gewohnheit aufzugeben. Auf diese Situation solltest du dich mental vorbereiten. Mache dir schon vorher klar, dass der Ausrutscher kommen wird und dass du dir diesen Fehler verzeihen wirst. Es ist kontraproduktiv sich selbst zu verurteilen und einen Fehler oder eine Schwäche auszudehnen oder über zu bewerten. Ein Fehler ist ein Fehler. Er bedeutet eine kurze Willensschwäche in diesem Moment. Und genau das macht dich zu einem Menschen. Genau das macht dich sympathisch. Wer mag schon diese Übermenschen, denen alles sofort gelingt und die (angeblich) nie Fehler machen? Lass es zu, dass es auch dir geht, wie dem Rest der Menschen. Doch wie sagte heute Hillary Clinton im Fernsehen: „Du darfst hinfallen, aber du musst aufstehen und weiter machen“. In diesem Sinne ist es auch nicht wichtig, ob du einen, zwei, drei Tage oder die ganze Woche schwach warst. Wichtig ist, dass du danach weiter machst, bis deine Gewohnheit so gut sitzt, dass sie keine aktive Kraft mehr von dir benötigt.

## **Setze dir Milestones und feiere sie**

Eine Gewohnheit, wie beispielsweise jeden Tag laufen zu gehen oder nur noch 1.200 kcal am Tag zu essen, um abzunehmen, sind große Einschnitte in ein Leben. Die Wahrscheinlichkeit hier keine Fehler zu machen oder ohne Rückschläge auszukommen, ist sehr gering. Um so mehr solltest du dich freuen, wenn es dir gelingt bei der Stange zu bleiben. Doch wie stellst du fest, ob du auf Kurs bist? Hier kommen die Meilensteine ins Spiel. Der Sinn und Zweck dieser Milestones besteht darin, zu überprüfen, wie der Fortschritt des Vorhabens ist. Mache dir im Vorhinein Gedanken, wie Erfolge auf dem Weg zur Gewohnheit aussehen könnten. Setze dir diese Etappenziele in einem zeitlichen Kontext. Und dann ist es wichtig, diese geschafften Meilensteine auch zu feiern. So könntest du jeden 3. Tag feiern, an dem du hintereinander dein Kalorienziel schaffst. Du könntest dir die Anerkennung in entsprechenden Chats holen. Oder du gönnst dir an einem solchen Tag eine Thaimassage. Oder du kaufst dir ein neues Kleidungsstück. Du kannst dir auch Zwischenziele setzen. Wenn es beispielsweise dein Ziel ist, 10 kg in den nächsten 6 Monaten abzunehmen, so kannst du dir beispielsweise Etappenziele setzen und dir die ersten 3 kg in den ersten 3 Monaten vornehmen. Dies solltest du mit einem Datum fixieren. Überlege dir vorher, was du dir gönnst, wenn du es geschafft hast.

Ich habe dir nun alle Tipps und Ratschläge für gute Gewohnheiten gegeben, die mir persönlich gut gefallen und deren Anwendung mich selbst auch weitergebracht hat. Du hast nun die Möglichkeit dein Leben durch gute Gewohnheiten auf eine noch bessere Bahn zu bringen und es darüber hinaus auch noch zu vereinfachen.

Ich würde mich freuen, von deinen Fortschritten und Erfahrungen auf dem Weg zu guten Gewohnheiten zu erfahren.

Schreibe mir einfach eine E-Mail an [mail@svenjakraemer.com](mailto:mail@svenjakraemer.com)  
Ich freue mich auf deine Nachricht.

Vielen Dank!

## 6 X Bonus\*

### „Mentale Munition für Krisenzeiten“

Die im Buch besprochenen Gewohnheiten, können durch verschiedene Tools und Übungen leichter in die Tat umgesetzt werden. Meinen Lesern stelle ich dafür kostenfrei Inhalte aus den Management-Seminaren des Instituts für kooperatives Arbeiten zur Verfügung [[infka.de](http://infka.de)]. Sie sind praxiserprobt. Einige Bonusinhalte wurden in den letzten fünf Jahren von mehr als 50.000 Teilnehmern online absolviert. Alle Extras sind so etwas wie „**zusätzliche Pfeile**“. Denn in diesen unvorhersehbaren Krisenzeiten, sollten wir uns mental wappnen. Je mehr Pfeile man dafür im Köcher hat, um so besser ist man gerüstet.



### 1. Zugang zur Onlineplattform [mindmedi.de](http://mindmedi.de)

Auf dieser Plattform dreht sich alles um „**mindmedis**“. Das sind spezielle, auf Basis neuester Neurowissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelte Audiodateien, die Menschen helfen die eigenen Gehirnströme in Richtung Alpha-Wellen einzuschwingen. Der Kurs erklärt, was genau mindmedis sind, wie sie funktionieren, warum man sie nutzen sollte. Dazu gibt es Video, Workbooks und natürlich die mindmedis, die man über Kopfhörer hören sollte, da mindmedis auch binaurale Inhalte hat.



## 2. Affirmationen [28 Tracks]



### 2. 28 Tracks aus der Reihe „*keep calm and use an affirmationen*“.

„Jeden Tag eine Affirmation macht Deinem Unterbewusstsein gute Laune.“ Das ist das Motto der Affirmationsplattform: KEEP CALM AND USE AN AFFIRMATION. Es kann gerade in Krisenzeiten eine gute Angewohnheit sein, jeden Tag eine Affirmation zu sprechen. Viele Menschen, die keine Zeit und Ruhe für Meditation finden, schaffen es jedoch in ihren Alltag eine Affirmation zu integrieren. Ähnlich wie ein Mantra.

Den ganzen Tag ist man Negativbotschaften ausgesetzt. Viele Nachrichtenjunkies lassen sich ständig informieren. Meist werden jedoch schlechte Botschaften verbreitet. Ich habe es mir zur Angewohnheit gemacht, 5 Minuten am Tag, diesen Berichten gute Botschaften entgegen zu setzen. Schon lange gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, die belegen, dass man durch Wiederholung von Sätzen, auf sein Wohlbefinden einwirken kann. Bei der Autofahrt, im Zug, beim Joggen oder auf dem stillen Örtchen, überall ergeben sich Gelegenheiten mal fünf Minuten etwas für sich selbst zu tun. Und damit das auch besonders einfach geht, habe ich vor einiger Zeit begonnen, meine eigenen Affirmationen meinen Kursteilnehmern online zur Verfügung zu stellen. Das spart dem einen oder anderen Zeit und hilft, schnellstmöglich in die Umsetzung zu kommen. Die Dinge konkret zu machen, ist ein mein Faible. Fast 28.000 User greifen mittlerweile regelmäßig darauf zu. Allen Hörern wünsche ich „happy subconscious“.





## 3. Achtsamkeitskurs



### 3. (Audio-) Achtsamkeitskurs in vier Teilen.

Über 33.000 Menschen haben diesen Kurs in den letzten vier Jahren absolviert. Der Kurs bezieht sich stark auf die MBSR-Arbeit von Jon Kabat-Zinn. Unter anderem enthält er den bekannten „Body-Scan“ und die bewährte 15-Minuten-Meditation samt Anleitung und Alternativen.





#### **4. Das E-Book: Achtsamkeit für Einsteiger**

In dieser Broschüre wird ein kurzer Einblick in das Thema Achtsamkeit, Mindfulness, Bewusstseinstaining und Meditation gegeben. Es ist ein Wegweiser für alle Neueinsteiger, die sich bisher noch nicht mit dem Thema Achtsamkeit generell und im Speziellen mit Achtsamkeit am Arbeitsplatz auseinandergesetzt haben. Das Heft ist aber auch für all diejenigen, die sich einen schnellen Überblick verschaffen möchten.





## 5. Hörbuch: Achtsamkeit für Einsteiger

Das E-Book auch zum Hören.





## 6. Zugang zum Videokurs:

### „THE SHORTCUT: MIT NEUROFEEDBACK ZUR BESSEREN SELBSTFÜHRUNG.“

MRT-Aufnahmen zeigen, durch Neurofeedback, können mit entsprechendem Training, in wenigen Wochen die gleichen Gehirnstrukturen aufgebaut werden, wie sie sonst nur durch 20 Jahre Meditationspraxis geformt werden. Dabei wird graue Gehirnschicht in Arealen aufgebaut, die uns mental belastbarer machen. Unser Angstempfinden wird reduziert. Wir gewinnen mehr Abstand. Das alles sind Fähigkeiten, die wir in Krisenzeit mehr denn je benötigen.



*\* Das umfangreiche Bonusmaterial ist nur in der „Preview-Ausgabe“ und daher in dem hier beschriebenen Ausmaß nur zeitlich befristet enthalten. Es besteht keine Anspruch auf das Bonusmaterial. Änderungen sind vorbehalten.*

## Nützliche Tools

- **Mindmeister**- Gedanken ordnen mit dem mind mapping Tool.  
[Link zum Tool> https://www.mindmeister.com/de](https://www.mindmeister.com/de)

**Meistertask** hilft dabei, Aufgaben zu managen und Erinnerungen zu setzen.

[Link zum Tool> https://www.meistertask.com/de](https://www.meistertask.com/de)

Mit **ToDo** App von Microsoft (früher Wunderlist) – ToDo-Listen erstellen, sich besser innerlich sortieren, organisieren und Erinnerungen einrichten.

[Link zum Tool> https://todo.microsoft.com/tasks/de-de/](https://todo.microsoft.com/tasks/de-de/)