

Die Macht der Gewohnheiten



Adela PERTE
Psychologin

hello@adelaperte.com

Was passiert, wenn wir was ändern möchten/müssen?

Veränderungen werden von Lernprozesse begleitet.

Neue Sprache

Mit dem Rauchen
aufhören

mehr Sport machen

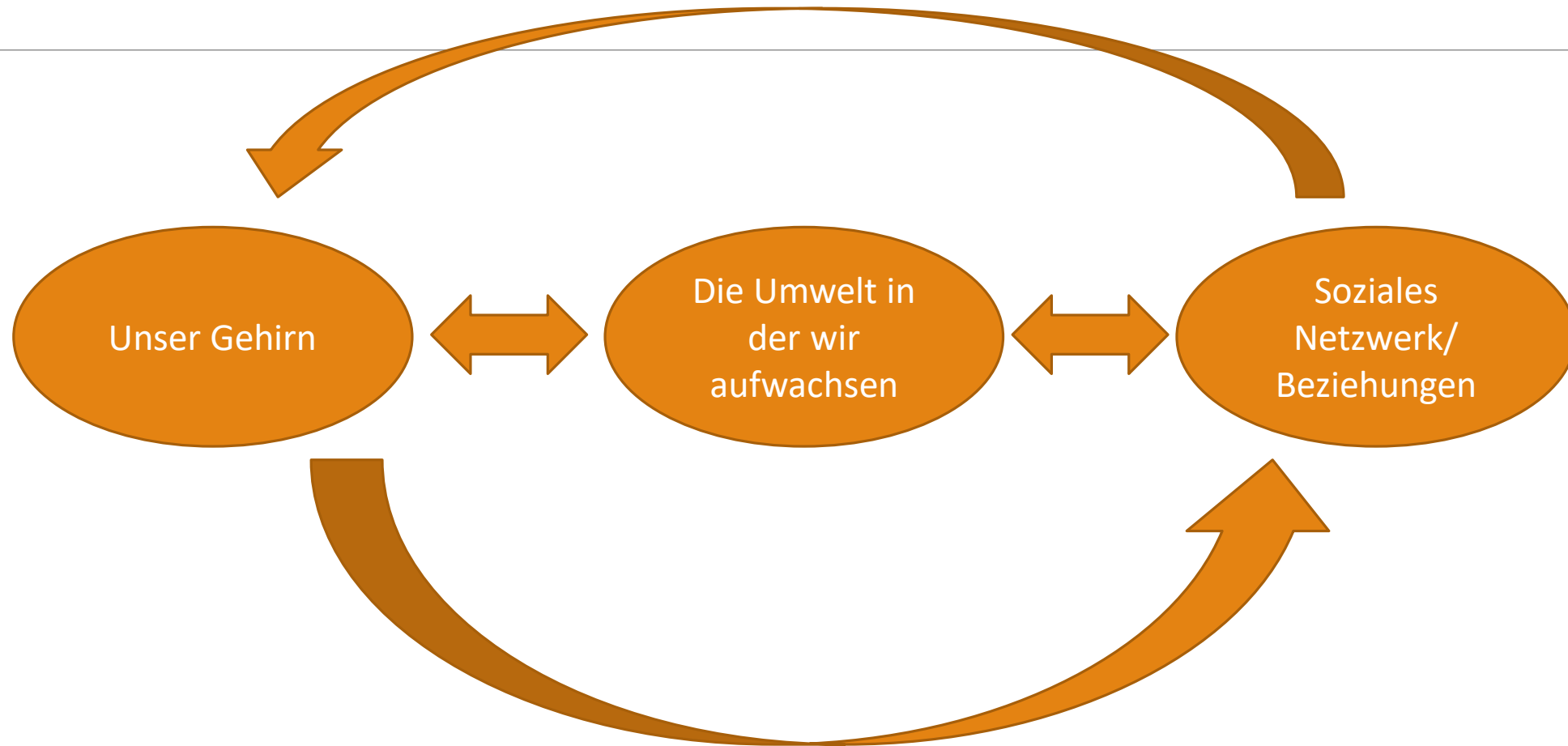
neue Arbeit

Handy benutzen

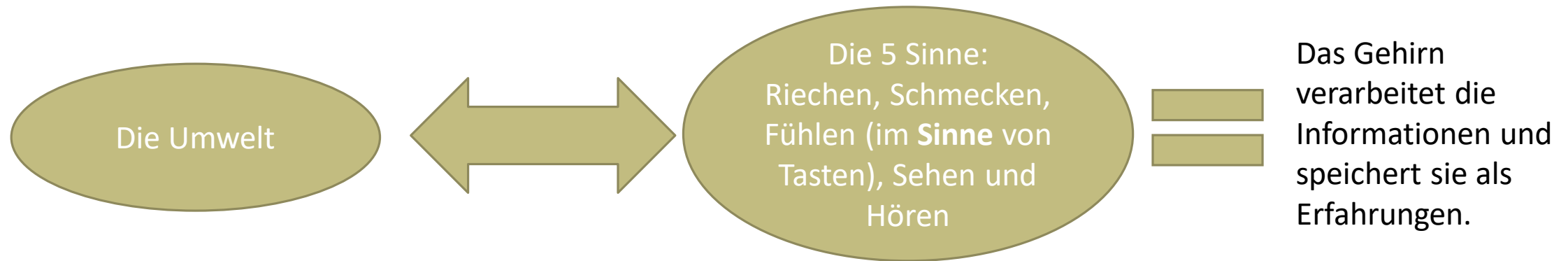
schwimmen

.....

Wie und wo findet Lernen statt?



Das menschliche Gehirn verarbeitet Informationen um eine Geschichte zu stricken, die kohärent für uns ist und unser Überleben ermöglicht



Unser Gehirn baut Erfahrungen auf und prognostiziert, wie es weitergeht, indem es auf vergangene Erfahrungen zurückgreift.

So entstehen auch das was wir im Alltag Gewohnheiten nennen.

Gewohnheiten sind mentale Abkürzungen, die aus der Erfahrung gelernt wurden.

Eine Gewohnheit ist nur eine **Gedächtnisstütze** der Schritte, die Sie zuvor zur Lösung eines Problems in der Vergangenheit durchgeführt haben.

Wann immer die Bedingungen stimmen, können Sie auf diesen Speicher zurückgreifen und automatisch die gleiche Lösung anwenden.

Ich bin müde, ich gehe ins Bett.

Ich habe Stress, ich rauche eine Zigarette/höre Musik/mache Sport...

Ich bin traurig, esse ich Süßigkeiten.

usw.

Welche Schuh würde zuerst gebunden, wenn Sie die Schuhe anziehen?

Haben Sie die Tür ihrer Wohnung/Haustür zugesperrt? Erinnern Sie sich bewusst daran?

Gewohnheiten reduzieren die kognitive Ladung und entlasten die geistige Leistungsfähigkeit, so dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Aufgaben ausrichten können.

Unser **bewusster** Geist, kann immer nur auf ein einziges Problem eingehen, deswegen ist die Entwicklung von Gewohnheiten ein sehr nützliches Werkzeug für unser Gehirn.

Die Aufmerksamkeit wird immer dahin ausgerichtet, wo unser Gehirn es schätzt, dass es am wichtigsten ist.

Wann immer möglich, gewisse Aufgaben werden an unseren **unbewussten Geist** weitergeleitet, wo sie dann automatisch laufen – so entsteht eine Gewohnheit.

z.B. die Sprache – wenn wir sprechen, wir denken nicht bewusst an die Grammatikregeln!

Eine **Gewohnheit** ist das was **automatisch** läuft, wofür das Gehirn nicht extra Energie verwenden muss und das was uns **nicht mehr bewusst** ist.

Mit der Zeit, als Erwachsenen, fehlt uns nicht mehr auf welche **Gewohnheiten** unser Leben bestimmen.

weil sie auf unbewusster
Modus laufen.

Nach Jahrzehnten der mentalen Programmierung schlüpfen wir automatisch in diese Muster des Denkens und Handelns.

Wegen dem Kind? od. wegen des Kindes? 😊

Die Gewohnheiten warten nicht auf unsere bewusste Erlaubnis, um einzutreten.
Die Auslöser unserer Gewohnheiten können uns oft unbewusst bleiben.

Unsere Gewohnheiten werden von den Gegebenheiten/Strukturen/Systemen in unserem Leben geprägt und weiter unbewusst „gefördert“.

Beispiele:

Kaffe&Kuchen

Frühschoppen

Rauchverbot

Facebook, digitale Kommunikation

Die Gestaltung der Umwelt in der wir leben, triggert die Gewohnheiten die wir schon haben.

Wir lernen immer! Und es schadet nicht wenn wir es bewusst machen.

Unser Gehirn kodiert automatisch die aus der Erfahrung gewonnenen Lehren. Wir können es nicht immer erklären, was wir lernen oder dass wir lernen, aber Lernen geschieht immer und überall.

Unsere Fähigkeit, die relevanten Hinweise in einer gegebenen Situation zu erkennen, ist die Grundlage für jede Gewohnheit, die wir haben (können).

Wir sind so sehr daran gewöhnt, das zu tun, was wir immer getan haben, dass wir nicht kurz mal anhalten um uns selbst zu fragen, ob es überhaupt das Richtige ist, ob es uns gut tut...

Social Media

Couch&Fernseher

Miteinander, aber mit dem Handy beschäftigt.

„ich kann nicht.“, „ist einfach so“ – sind überbewertet!

Viele unserer „Misserfolge“ sind weitgehend auf ein mangelndes Selbstbewusstsein zurückzuführen.

Bevor wir erfolgreich neue Gewohnheiten aufbauen können, müssen wir unsere aktuellen in den Griff bekommen: sie bewusst machen!

Dies kann schwieriger sein, als es klingt, denn sobald eine **Gewohnheit** fest in unserem Leben verwurzelt ist, ist sie meist **unbewusst und automatisch**.

Wenn eine Gewohnheit außerhalb unseres geistigen Radars bleibt, kann sie nicht verändert werden.

Das Lernen ist möglich, aber es braucht klare Rahmenbedingungen.

Was möchte/brauche ich ändern? Wie schaut's jetzt aus?

Sprich über deine „bösen“ Gewohnheiten. Sprich sie laut aus – sonst bleiben sie außerhalb des bewussten Radars.

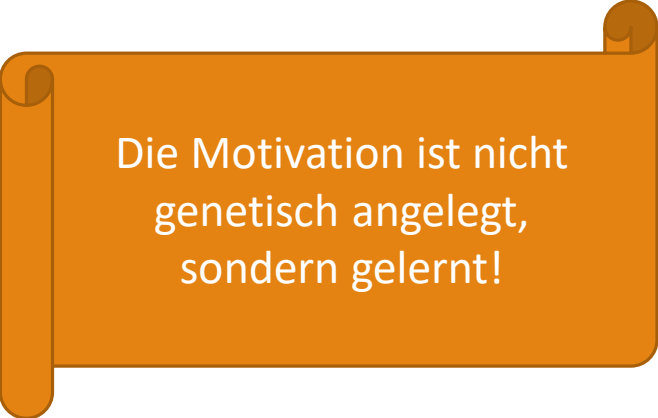
Mach einen Plan. Umsetzungsabsicht – vorher den Plan machen, wo und wann wird die neue Absicht umgesetzt.

Eine Umsetzungsabsicht entfernt neblige Begriffe wie "Ich will mehr ausarbeiten" oder "Ich will produktiver sein" oder "Ich will besser Deutsch/ Englisch sprechen" und verwandelt sie in einen konkreten Aktionsplan.

Umsetzungsabsicht.

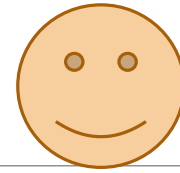
Der einfache Weg, diese Strategie auf Ihre Gewohnheiten anzuwenden, ist, diesen Satz auszufüllen:

Ich werde[VERHALTEN] um[ZEIT] in[ORT].



Die Motivation ist nicht
genetisch angelegt,
sondern gelernt!

Viele Menschen denken, dass ihnen die Motivation fehlt, wenn es ihnen eigentlich **an Klarheit mangelt**.



„ich will ein sanfter Mensch sein.“

Was macht ein sanfter Mensch?

„ich will wenig Zeit auf Facebook verbringen.“

1 Stunde? 2 Stunden? Was ist wenig?

„ich will mehr Bewegung machen.“

1 Stunde in der Woche? 2 Stunden? Wann genau? Wo?

„sanft“, „viel“, „wenig“, „mehr“, „besser“ – was heißt das eigentlich?

Unser Gehirn kennt sich nicht aus.

Es hört sich gut an, aber ist nicht klar genug.

Der Chaos ist für das Lernen kontraproduktiv.

Ein Schreibtisch auf dem einen Haufen von Büchern, Unterlagen, Kaffee, Süßigkeiten, Fotos, Handy, usw. liegt.

Ein Schreibtisch auf dem das liegt woran ich gerade arbeite.

Klarheit und Ordnung macht das Lernen leichter!

Die Umwelt ist die unsichtbare Hand, die das menschliche Verhalten prägt.

Wenn in der Küche immer Süßigkeiten am Tisch liegen, wird leichter darauf zuzugreifen!

Wenn das Handy immer dabei ist, „fühlt“ man sich hingezogen jeder 2 Minuten hinzuschauen!

Viele von unseren Gewohnheiten sind Kontextabhängig.

Wir müssen unserer Umwelt nicht ausgeliefert sein. Wir können sie auch bewusst mitgestalten.

eine kleine Veränderung in dem, **was du siehst**, kann zu einer großen Veränderung in dem führen, **was du tust** - denn: Die stärkste aller menschlichen Sinnesfähigkeiten ist jedoch das Sehen.

Lass uns so oft wie möglich, unsere Gewohnheiten bewusst mitgestalten!

Carl Jung sagte: "Solange du das Unbewusste nicht bewusst machst, wird es dein Leben leiten und du wirst es Schicksal nennen."

Danke für eure Zeit und bewusste Aufmerksamkeit!