

Thema

Neue Gewohnheiten brauchen gute Planung

Ein neues Jahr, ein neuer Vorsatz: Die Motivation, zum Jahreswechsel Laster abzulegen und neue Gewohnheiten zu etablieren, ist oft hoch, die Erfolgsquote jedoch in vielen Fällen gering. Eine neue Methode soll mehr Erfolg versprechen.

INES TEBENZSKY, CLAUDIA BLASI

Zu kaum einem anderen Zeitpunkt ist der Wille, etwas zu verändern, so groß, wie rund um den Jahreswechsel. Mehr Sport will man treiben, sich gesünder ernähren, weniger Alkohol trinken, mit dem Rauchen aufhören. Doch nach wenigen Wochen verlässt viele die Motivation, an den

ehren Zielen festzuhalten und man fällt zurück in alte Gewohnheiten.

Woran das liegt, weiß Axel Koch, Diplom-Psychologe und Experte für Veränderungsprozesse: „Hirnforscher sagen, Gewohnheiten sind wie Nervenautobahnen in unserem Gehirn. Will man eine neue Gewohnheit etablieren, braucht man deshalb

vor allem Zeit, mindestens zwei, drei Monate, manchmal sogar lebenslang, und einen guten Plan.“ Häufig gehen die meisten schon falsch an die Sache heran. „Viele glauben, sie müssen sich disziplinieren, eisern sein und den entsprechenden Willen haben, damit das Vorhaben gelingt, und ärgern sich dann sehr über Rückschläge.“ Aber die passieren und seien kein Grund, den Veränderungsprozess abzubrechen. Viel mehr müsse man die vielen kleinen Schritte sehen, die man bereits auf dem Weg zu einer neuen Gewohnheit gesetzt habe. Ein ganz besonders wichtiger

Schritt sei der Notfallplan, betont Koch. „Wenn ich merke, wie ich in die alte Gewohnheit hineinschlittere, brauche ich einen Plan, was ich tue, damit das nicht passiert – der Wille allein reicht da nicht. Ich fahre ja auch nicht an den Nordpol ohne Plan, was ich tue, wenn mir plötzlich ein Eisbär gegenübersteht. Wenn ich da erst überlegen muss, frisst er mich.“

Um einen Plan erstellen zu können, müsse man allerdings auch die Vorboten kennen, die die Gewohnheit auslösen. „Wenn man diese Momente erkennt, hat man eine Chance, gegenzusteuern und sein Verhalten zu ändern.“

GUTE VORSÄTZE GEFASST



Foto: KK

„Am Anfang des Jahres ist die Nachfrage am größten, doch die nimmt schon nach kurzer Zeit wieder ab. Die Menschen sind bequem geworden und gehen gerne den leichten Weg. Doch wie so oft im Leben, gilt auch in der Fitness: Ohne Fleiß kein Preis! Es kann helfen, sich ein Ziel zu setzen.“

Beate Ronacher, Personal Fitness Kärnten, Hermagor



Foto: Peter Just

„Mit dem Restaurant habe ich ein zweites Standbein aufgebaut. Zurzeit ist eine 80-Stunden-Woche keine Seltenheit. 2023 nehme ich mir vor, mehr Zeit für meine Familie und Sport einzuplanen. Das Rauchen konnte ich bereits vor Jahren von heute auf morgen aufgeben – alles Kopfsache.“

Wolfgang Kumnig, Restaurant 7. Himmel, Klagenfurt



Foto: KK

„Ich bin glücklich und zufrieden und blicke optimistisch in die Zukunft, diese Gewohnheit möchte ich beibehalten. Veränderungen können ja auch positiv sein und man fängt am besten bei sich selbst an, etwa mit einer neuen Frisur. Viele Kunden setzen auf diese Art der Selbstfürsorge.“

Sabine Frühstück, Haarstudio Sabine, Feldkirchen



Foto: KK

„Mein Vorsatz für dieses Jahr lautet, mehr Sport, und ich werde versuchen, Stress nicht mit Süßem zu kompensieren. Modisch ist es für viele, auch aufgrund des Homeoffices zur Gewohnheit geworden, nur bequeme Kleidung zu tragen. Ich hoffe, dass auch in der Mode neue Trends kommen werden.“

Veronika Barna, Boutique Lolo, Wolfsberg



Foto: Julia Walker

„Damit es gelingt, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, muss man sich intensiv damit auseinandersetzen. Eisern sein und den Willen zur Veränderung haben, reicht nicht, man braucht einen Plan.“

Axel Koch, Diplom-Psychologe und Experte für Veränderungsprozesse

Insgesamt seien es fünf Schritte (siehe Erklärungen rechts), die man beachten müsse, wenn man Gewohnheiten nachhaltig ändern wolle. Halte man sich daran, liege die Erfolgsquote nach vier Wochen bei 50 bis 60 Prozent, nach weiteren vier Wochen und eventuell nötigen Nachjustierungen steige sie auf 70 bis 80 Prozent. Gerade zum Jahreswechsel erwacht in vielen das Bedürfnis, etwas zu ändern – „um damit anzufangen, muss man aber nicht aufs neue Jahr warten“, so Koch.

Gewohnheiten ändern in fünf Schritten

1. Altes Verhaltensmuster: Um mit einer unliebsamen Gewohnheit zu brechen, muss man sich klar darüber werden, was typisch dafür ist, das heißt, in welchen Situationen man in diese Gewohnheit hineinrutscht.

2. Neues Verhaltensmuster: Was will ich statt der alten Gewohnheit? Darüber muss man sich im nächsten Schritt klar werden. Ist der Wunsch, keine Schokolade mehr zu essen, könnte man hier Datteln als Alternative definieren.

3. Vorboten erkennen: Wann laufe ich Gefahr, in die alte Gewohnheit zu verfallen? Dafür gibt es Vorboten, die man sich bewusst machen muss. Auf diese Weise entlarvt man die Auslösereize für das alte Muster.

4. Gedankenstopp: Sobald man einen Vorboten für ein altes Handlungsmuster erkennt, sollte man einen Gedankenstopp einlegen, um bewusst von Autopilot auf Pilot umzuschalten. Diesen Gedankenstopp kann man mit Handlungen, zum Beispiel dem Ballen der Faust, verstärken.

5. Notfallplan: Wer die Vorboten frühzeitig erkennt, braucht auch einen Notfallplan, wie er damit umgeht. Nur so lässt sich das gewünschte neue Verhalten auch umsetzen.