

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

**Wenn der innere Schweinehund die Komfortzone verlässt
Warum es uns oft schwer fällt, Gewohnheiten zu verändern.**

Kennen Sie diese Satzanfänge auch? Eigentlich müsste ich mal... Bald werde ich... Demnächst...

Und? Was ist daraus geworden? Haben Sie Ihr Vorhaben in die Tat umgesetzt? Oft stört uns unsere Unsportlichkeit, der Hüftspeck, die ungesunde Ernährung oder das Rauchen. Oder aber wir nehmen uns vor eine Reise zu unternehmen, jemanden seit langem wieder zu besuchen, oder, oder.

Aber wieso setzen wir unser Vorhaben nicht in die Tat um? Wieso ist es so schwierig, den Schweinehund zu überwinden und die Komfortzone zu verlassen?

Im Laufe unseres Lebens haben wir uns unsere „liebgewonnenen“ Gewohnheiten antrainiert. Sie sind zu einem Automatismus geworden, wie z.B. das Schuheanziehen, das Fahrradfahren oder aber auch das Süßigkeitennaschen abends beim Fernsehen auf der Couch.

Jede Gewohnheit basiert auf dem gleichen Muster. Es gibt einen Auslöser, auf dem dann eine Handlung folgt. Aufgrund dieser Handlung bekommen wir eine Art Belohnung - unser Belohnungssystem im Gehirn freut sich. Dieses Belohnungssystem liebt es, Dinge zu tun, die sich gut anfühlen. Der Ablauf wird im Gehirn abgespeichert und verlagert sich durch die Wiederholungen in unser Unterbewusstsein. Sobald wir den Auslöser aktivieren, startet sofort das Gewohnheitsprogramm. Solche Verknüpfungen wieder zu lösen, ist verdammt schwer. Wir stecken in einem sogenannten Gewohnheitskreislauf.

Ein Beispiel: Nach getaner Arbeit bin ich müde und setze mich aufs Sofa. Danach mache ich den Fernseher an und greife zu der Tüte Chips oder zu den Süßigkeiten, die auf dem Couchtisch stehen. Durch den Zucker erfahre ich eine Art Belohnung (z.B. für meinen Arbeitstag). Somit wird es zur Routine, dass, sobald ich auf dem Sofa sitze, zu Süßigkeiten greife.

Gewohnheiten zu verändern, funktioniert nicht ad hoc, sondern es bedarf Ausdauer. Diverse Studien zeigen, dass es ungefähr 66 Tage dauert, um neue Gewohnheiten anzunehmen. Um Gewohnheiten abzulegen, brauchen wir neben unserer Willensstärke auch eine richtige Strategie. Nehmen wir wieder unser vorheriges Beispiel: Statt auf dem Couchtisch Süßigkeiten zu platzieren, wäre ein Obstteller sinnvoll. Noch besser wäre ein Rohkostteller. Oder aber ich stelle meine Sportschuhe quasi in die Eingangstür, sodass ich, wenn ich müde nach Hause komme, fast drüber falle. So werde ich daran erinnert, dass ich mich, statt mich auf das Sofa zu setzen, bewegen sollte. Bewegung energetisiert mich und stellt gleichzeitig eine Belohnung für mein Gehirn dar, so wie auch gesundes Essen dies tut. Regelmäßige Sporteinheiten oder Spaziergänge nach der Arbeit werden also bei Müdigkeit meine neue Abendroutine. Genauso, wie ich eher zu gesundem Essen greifen werde, wenn die Chips nicht auf dem Couchtisch stehen.

Sie sehen also, dass Ziele und detaillierte Pläne auf dem Weg zur Besiegung des inneren Schweinehundes wichtig sind. Übrigens: Kleine Ziele auf dem Weg zum Großen und Ganzen aktivieren auch unser Belohnungssystem. D.h. Sie sollten Zwischenziele einplanen, denn bei Erreichung eines Meilensteins, werden diese auch in unserem Unterbewusstsein verankert und unterstützen uns so, am Ball zu bleiben.

Nehmen Sie den Kampf auf: Bringen Sie den inneren Schweinehund aus der Komfortzone
Nina & Christian Kache