

Infotext für Schülerinnen und Schüler



Bild: fotolia.com/imagele-picture

## Wege aus der Gewohnheitsfalle

Wer die körpereigenen Mechanismen bei der Ausprägung von Gewohnheiten verstanden hat, kann lernen, die Vorgänge in seinem Gehirn umzuprogrammieren. Hier die wichtigsten Schritte aus der Gewohnheitsfalle auf einen Blick:

- **Selbstbeobachtung:** Wie habe ich bisher reagiert? Wie fühle ich mich, wenn ich mein eigentliches Vorhaben nicht umsetze, wenn ich also eigentlich xy machen möchte? Welche Auslöser führen dazu, dass ich wie immer reagiere (äußere, aber auch innere Auslöser)?
- **Das Warum finden:** Was sind die vielen Vorteile, die das neue Verhalten mit sich bringt?
- **Die eigene Überzeugung formulieren:** Will ich das WIRKLICH erreichen? Wer eine Gewohnheit ändern möchte, muss das aus eigenem Antrieb wollen und ohne Wenn und Aber dahinterstehen.
- **Positive Ziele statt negativer:** Nicht „Ab jetzt esse ich keine Süßigkeiten mehr“, sondern „Ab jetzt esse ich bei Heißhunger ein Stück Obst“.
- **Das Ziel positiv aufladen:** Sich einen ruhigen Moment aussuchen, die Augen schließen und sich konkret ausmalen, wie sich das neue Ziel anfühlen wird. Wie sieht das Ziel aus, wie die Umgebung dabei? Wie werden meine Mitmenschen, die mir etwas bedeuten, darauf reagieren? Wie werde ich mich fühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wie genau äußert sich das Gefühl (z. B. Stolz) in meinem Körper?
- **Konkrete Pläne formulieren:** Statt abstrakter Pläne „Ich möchte mehr Sport machen“ konkrete Vorhaben formulieren, zum Beispiel „Jeden Donnerstag nach der Schule gehe ich eine Stunde schwimmen“.
- **Auslöser vermeiden:** Das Handy außer Reichweite legen oder jemandem zur Aufbewahrung geben. Auch inneren Auslösern (z. B. Angst) keine Chance geben: Bei

Angst oder dem inneren Drang, sofort zu reagieren, erst einmal ruhig ein- und ausatmen und sich etwas Beruhigendes vorstellen.

- **Puffer einbauen:** Eine andere Handlung dazwischen-schieben, um dem automatisierten Verhalten gar nicht erst eine Chance zu geben. Wer zum Beispiel Lust auf eine Süßigkeit hat, greift immer zuerst nach einem Glas Wasser. Oder wer dazu neigt, immer zu schnell „Ja“ zu sagen, antwortet zuerst: „Schick mir noch mal eine Mail, dann entscheide ich das.“
- **Kleine Etappen planen:** Sich statt eines großen Schrittes lieber viele kleine Schritte vornehmen. Im Kalender die einzelnen Schritte konkret notieren. Alles, was für die einzelnen Schritte benötigt wird, frühzeitig bereitstellen (z. B. das Schwimmzeug schon am Tag vorher packen).
- **Sich Belohnungen ausdenken:** An ein neues Verhalten gewöhnt man sich nur, wenn es sich gut anfühlt. Belohnungen

schaffen Anreize für kleine Etappen. Auch für das Gesamtziel sollten Belohnungen nicht vergessen werden. Aber Vorsicht bei der Auswahl der Belohnungen, denn auch sie können zu einer schlechten Gewohnheit werden. Nicht gerade empfehlenswert ist es zum Beispiel, bei Lust auf eine Zigarette ein Stück Schokolade zu essen.

- **WOOPEN<sup>1</sup>:** Dieser Weg geht von einem vierstufigen Ansatz zum Ziel aus: **W**ish – **O**utcome – **O**bstacle – **P**lan.
  - Sich das Ziel genau vorstellen, das man erreichen will: Was ist mein Wunsch (Wish)?
  - Sich in der Vorstellung ein genaues Bild vom Ziel machen. Wie sieht der Wunsch in der Realität aus (Outcome)?
  - Rationale Überlegungen: Welche Hindernisse (Obstacles) können auftauchen? Was könnte mich davon abhalten, das Ziel zu verfolgen?
  - Wenn-dann-Pläne formulieren: Was kann ich tun, wenn ich auf das Hindernis treffe, um trotzdem zu meinem Ziel zu kommen?

**Und vergessen Sie nicht das wichtigste Mittel aus der Gewohnheitsfalle: Wenn Sie den Reiz, „wieder alles wie immer“ zu machen, spüren, dann halten Sie inne und pausieren, statt zu reagieren. So beruhigen Sie das vegetative Nervensystem und können eine bewusste Entscheidung treffen. Die Gewohnheitsfalle kann nicht zuschnappen. Sie springen darüber hinweg – wohin, das entscheiden Sie selbst.**

<sup>1</sup> Diese Methode wurde von Prof. Dr. G. Oettingen entwickelt und ist durch viele Studien in ihrer Wirksamkeit bestätigt. Nähere Informationen: <https://woopmylife.org/en/science>