



## WIE MAN SICH GEWOHNHEITEN NACHHALTIG ANEIGNET:

### Einige Verhaltensregeln für eine bessere Gewohnheitsbildung

Laut Statistic Brain erreichen weniger als zehn Prozent der Menschen ihr Ziel, wenn sie versuchen, sich neue Gewohnheiten anzueignen. Gerade wenn es um die persönliche Sicherheit geht, ist jedem klar, dass gute Gewohnheiten unerlässlich sind. Schließlich basieren die meisten Dinge, die wir täglich tun, auf Gewohnheiten. Diese Fähigkeit, bestehende Gewohnheiten zu ändern oder sich neue anzueignen, lässt sich auf effektive Weise auf viele Dinge anwenden. Begnügen Sie sich also nicht damit, nur ein Ziel zu erreichen: Betrachten Sie Gewohnheitsbildung stattdessen vielmehr als einen festen Bestandteil Ihres Lebens und als Hilfsmittel, mit dem Sie es verbessern können. Dieser Leitfaden wird Ihnen dabei helfen zu lernen, wie Sie ein für alle Mal Gewohnheiten aufbauen und dauerhaft beibehalten können.

Ob es nun um Sicherheitsthemen geht oder nicht: Wenn Sie eine neue Gewohnheit bilden wollen, müssen Sie sie zunächst mit einem vorhandenen Auslösereiz oder Stichwort verbinden. Wie Charles Duhigg herausfand, sollte man für eine nachhaltige Veränderung mehr Aufmerksamkeit auf den auslösenden Reiz und die Belohnungen richten – und eben nicht ausschließlich auf die Routine oder die Gewohnheit selbst. Diese Gewohnheitsschleife können Sie sich zunutze machen, um bewusste Entscheidungen zu treffen und neue nützliche Gewohnheiten zu festigen. Zu wissen, wie Stichwort oder auslösender Reiz einerseits und die Belohnung andererseits die Routine beeinflussen, kann Ihnen dabei helfen, die Art und Weise zu verändern, wie Sie mit den Dingen umgehen.

In seinem Buch *Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun* erklärt Duhigg, dass sich Gewohnheiten in drei Komponenten untergliedern. Dieses Konzept der Gewohnheitsschleife besteht aus:

- 1 AUSLÖSEREIZ („STICHWORT“)
- 2 ROUTINE
- 3 BELohnUNG

Der Reiz dient als Auslöser (etwa eine Kombination aus Sehen, Riechen, Hören, Schmecken oder Berühren) oder Erinnerung, die die gewohnte Routine in Gang setzt. Die Belohnungen sind die Zu- und Abnahmen von Gefühlen, Emotionen oder Gedanken – ob sie nun angenehm oder unangenehm sind. Diese Belohnung muss stark genug sein, damit Ihr Gehirn sich einprägt, dass es für die Zukunft wertvoll ist, sich an die Gewohnheitsschleife zu erinnern.

Eine gewöhnliche Morgenroutine zeigt, wie diese Schleife funktioniert. Der Reiz oder das Stichwort ist der Wecker, und die darauffolgende Gewohnheit ist das Drücken der Schlummertaste in einer automatischen Bewegung, die kein Nachdenken erfordert. Die Belohnung dafür sind weitere neun Minuten Schlaf, bis der Wecker wieder klingelt.

weniger als 10% HALTEN  
an ihren Zielen FEST

**60 – 80 % sind weder  
LERCHEN NOCH EULEN**

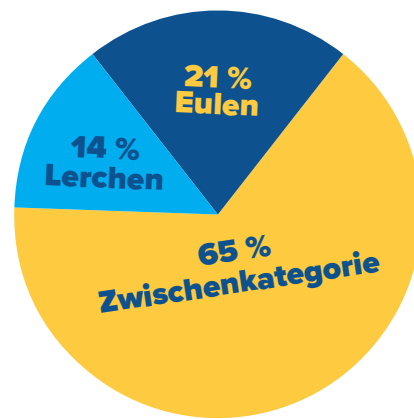
Sagen wir,  
die neue  
Gewohnheit ist

in diesem Fall, dass Sie morgens Ihr Bett machen. Dies verbinden Sie mit dem Stichwort des Weckers und mit einer neuen Belohnung, nämlich dass Sie sich die Peinlichkeit eines ungepflegten Zimmers ersparen, wenn Leute vorbeikommen: sie dient als Motivation, nicht die Schlummertaste am Wecker zu drücken und zu dösen, sondern aufzuwachen und Ihr Bett zu machen. Wenn Sie dieses Szenario wiederholen, wird sich die Routine schließlich weg vom Drücken der Schlummertaste und hin zum Aufstehen und automatischen Bettenmachen ändern. Es ist wichtig, diese Belohnung im Vordergrund Ihrer Gedanken zu halten, wenn Sie sich diese neue Gewohnheit dauerhaft aneignen wollen.

Dies hat auch eine Bedeutung dafür, was Duhigg Schlüsselgewohnheiten nennt. Aus *Schlüsselgewohnheiten* entwickeln sich zahlreiche weitere gute Gewohnheiten. Wenn Sie morgens Ihr Bett machen, möchten Sie vielleicht auch, dass der Rest Ihres Zimmers aufgeräumt ist, sodass Sie zum Beispiel die schmutzige Wäsche beim Verlassen Ihres Zimmers gleich zum Wäschekorb mitnehmen – ein „Trickle-Down-Effekt“. Dieselben Mechanismen funktionieren auch im Kontext der Sicherheit. Sie können mit der Gewohnheit beginnen, Ihre PSA anzuziehen, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. Dies wird Sie dazu veranlassen, auch über die potenziellen Gefahren in anderen Bereichen der Arbeitsumgebung nachzudenken. Die grundlegende Gewohnheit, sich mit sicherheitsrelevanten Aspekten auseinanderzusetzen, wird Sie dazu bringen, Werkzeuge vor dem Gebrauch zu kontrollieren, sich nach sich bewegenden Gefährdungen umzusehen, bevor Sie sich selbst in Bewegung setzen, und so weiter.

Wer plant, sich neue Gewohnheiten anzueignen, legt dafür häufig ein bestimmtes Startdatum fest. Im Falle von Neujahrsvorsätzen ist dieser Tag der 1. Januar. Ein neues Jahr symbolisiert für die Menschen oft einen Neuanfang, und was eignet sich dazu besser, als ein paar gute Gewohnheiten zu bilden? Der Experte Daniel Pink schloss daraus: Wenn wir einem Tag eine besondere Bedeutung beimessen, kann dies die Bildung neuer Gewohnheiten enorm unterstützen. In seinem Buch *When: Der richtige Zeitpunkt* identifizierte er 86 Tage, die einen positiven Effekt auf einen Neuanfang haben, darunter der Montag, der Monatserste oder der erste Tag einer beginnenden Jahreszeit (Frühling, Sommer, Herbst, Winter), um nur einige zu nennen.

Zudem hat jeder Mensch einen Chronotypen, der sich aus dem Schlaf-Wach-Rhythmus ableitet und darauf auswirkt, wie wir uns fühlen und auf emotionale Reize reagieren. Der Grund dafür ist, dass sich unser Gemüt anhand eines festen Kreislaufs über den ganzen Tag verändert. Pink erwähnt, dass die Lerchen (Morgenmenschen) ihre emotionalen Hoch- und Tiefphasen früher am Tag haben als die meisten Menschen, einfach weil



sie früher aufstehen. Die Eulen (Nachtschwärmer) stehen nicht gerne früh auf und bringen deshalb ihre besten Leistungen erst später am Abend. Interessanterweise bezeichnen sich 60 bis 80 Prozent weder als Lerchen noch als Eulen und fallen zwischen diese Kategorien. Wenn Sie Ihren Chronotyp kennen, können Sie auch Ihre eigene Spitzenzeit leichter bestimmen. Wenn Sie ein Morgenmensch sind oder weder Lerche noch Eule, planen Sie die Aktivitäten für Ihre neuen Gewohnheiten für den Morgen. Wenn Sie ein Nachtmensch sind, versuchen Sie, Ihre alltäglichen Aktivitäten nachmittags aus dem Weg zu räumen und reservieren Sie sich Ihre Zeit zur Gewohnheitsbildung für den späteren Abend.

Wie lange müssen Sie also eine Verhaltensweise wiederholen, bis Sie es wirklich beibehalten?

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass es 21 Tage dauert, bis sich eine neue Gewohnheit herausbildet. Dieser Gedanke soll aus einem Buch von Maxwell Maltz namens *Psychokybernetik* stammen. Darin schrieb er darüber, dass es mindestens 21 Tage dauert, um eine wahrnehmbare Veränderung in einer geistigen Vorstellung zu verankern (zum Beispiel, sich an das eigene Gesicht nach einer plastischen Operation zu gewöhnen). Irgendwann entwickelte sich die 21 zur magischen Anzahl von Tagen, die erforderlich sind, um eine Gewohnheit zu bilden. Leider ist das nicht so einfach. Es gibt keine magische Zahl dafür, und eine Veränderung lässt sich nicht im Kalender vormerken.

Um neue Gewohnheiten zu bilden, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass man zunächst einige Dinge für sich selbst erkennen muss. Womöglich dauert es für manche Menschen 21 Tage, während es für andere Hunderte von Tagen dauern könnte. So fanden Forscher am University College in London heraus, dass es eben viel länger dauert, Gewohnheiten zu bilden als 21 Tage – und es hängt immer von der jeweiligen Person und der konkreten Gewohnheit ab. Laut ihrer Erkenntnisse dauert es durchschnittlich 66 Tage, bis ein Verhalten automatisch abläuft – jedoch reden wir hier von einem Spektrum von 18 bis 254 Tagen. Zudem geht es nicht immer um die Anzahl der Tage, sondern vielmehr um die Auslösereize und die Anzahl der routinemäßig durchgeführten Wiederholungen, aus denen sich eine Gewohnheit herausbildet. Eine Gewohnheit, deren Auslösereiz sich am Arbeitsplatz befindet, tritt nicht einfach auf, wenn Sie im Urlaub sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass diese Gewohnheit nicht stark ausgeprägt wäre, wenn Sie bei der Arbeit sind.

# HIER SIND EINIGE DOS, DIE SIE UNTERSTÜTZEN BEIM VERSUCH, NEUE GEWOHNHEITEN ZU SCHAFFEN.

Das sollten Sie tun



1

## FANGEN SIE KLEIN AN Machen Sie jeden Tag einen kleinen Schritt.

Es ist gut, das große Ganze vor Augen zu haben – allerdings ist der häufigste Grund dafür, dass Menschen an der Gewohnheitsbildung scheitern, dass sie unrealistische Zeitvorstellungen für ihre Ziele haben. Wenn man Energie in etwas investiert, will man diese sofortige Befriedigung, eine Bestätigung für eine gut gemachte Arbeit. Wenn Sie gleich von Beginn an ein großes Ziel verfolgen, sind Sie schnell überwältigt und geben auf. Behalten Sie also stattdessen das größere Ziel als Motivation im Auge, während Sie kleinere Schritte unternehmen, um dorthin zu gelangen. Kleinere Ziele sind leichter zu erreichen, und jedes Etappenziel wird Ihnen ein Gefühl von Zielbewusstsein und Erfüllung geben.

Wenn Sie mit kleinen, einfachen Schritten beginnen, wird es Ihnen ziemlich einfach erscheinen, sich immer wieder das nächste Etappenziel vorzunehmen und zu erreichen – so ebnen Sie Stück für Stück den Weg zu Ihrem übergeordneten Ziel. Angenommen, Sie haben das Ziel, vor der Arbeit vier Kilometer spazieren zu gehen. Wenn Sie gleich zu Beginn versuchen, diese vier Kilometer aus dem Stand zu bewältigen – wenn Sie es gar nicht gewohnt sind, überhaupt zu Fuß zu gehen – dann ist das Vorhaben zum Scheitern verurteilt, weil die Herausforderung viel zu groß ist. Aber wenn Sie morgens mit einem zehnminütigen Spaziergang beginnen, können Sie das leicht eine Woche lang tun, bis Sie sich daran gewöhnt haben. Erhöhen Sie dann die Länge Ihres Spaziergangs in Intervallen von fünf oder zehn Minuten, sodass Sie sich langsam auf einen einstündigen Spaziergang steigern (eine Stunde ist die durchschnittliche Gehzeit, die Erwachsene für eine Strecke von vier Kilometern benötigen). Was zunächst wie ein hochgestecktes Ziel erschien, wird durch allmähliche Steigerungen erreichbar. Und indem Sie dies weiterhin regelmäßig tun, haben Sie die Gewohnheit geschaffen, vor der Arbeit spazieren zu gehen.

Das sollten Sie tun



2

## ÄNDERN SIE IHREN BLICKWINKEL

Das Aneinanderreihen kleiner Schritte bis zum Erreichen des Gesamtziels ist also ein wichtiger Punkt. Ähnlich verhält es sich mit der Art und Weise, wie Sie den Fortschritt messen: Dies hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob das Schaffen einer regelmäßigen Gewohnheit gelingt. Im vorherigen Beispiel bestand das Ziel darin, eine Strecke von vier Kilometern vor der Arbeit zu gehen. Wenn man dieses Ziel in kleinere Etappen herunterbricht, diese aber immer noch in Kilometern misst, erscheint es immer noch zu hochgesteckt.

Was passiert, wenn Sie die Maßeinheit ändern? Würden Sie lieber einen Kilometer oder 15 Minuten zu Fuß gehen? Auch wenn sie im Durchschnitt gleich sind, klingen die Minuten viel leichter zu bewältigen als die Kilometer. Das liegt daran, dass unser Gehirn die Minuten besser berechnen kann, als es die Kilometer versteht. Wenn Sie die Maßeinheit ändern, nehmen Sie das Ziel als erreichbar wahr, und es wird viel wahrscheinlicher, dass Sie es erreichen. Es ist entscheidend, dass Sie Ihre Sichtweise auf die Dinge ändern und Maßeinheiten finden, mit denen Sie den Weg zu Ihrem Ziel so messen können, dass Sie nicht aufgeben möchten, bevor Sie angefangen haben.

Das sollten Sie tun



3

## MACHEN SIE ES SICH EINFACH

Als Teil Ihres Erfolgsplans sollten Sie sich auf den Erfolg vorbereiten. Machen Sie sich das Umsetzen Ihrer Gewohnheit leicht, indem Sie sich im Voraus darauf vorbereiten. Wenn Sie sich fünf Minuten Zeit für diese Vorbereitung nehmen, eliminieren Sie letztlich alle Ausreden, die Ihnen bei der Durchführung im Wege stehen.

Wenn Sie sich zum Beispiel gesund ernähren wollen, halten Sie aufgeschnittenes Obst und Gemüse bereit, das schnell zur Hand ist. Ohne diese Vorbereitung neigen wir viel mehr dazu, uns etwas anderes zu nehmen, was schneller geht – und oft weniger gesund ist. Oder wenn Sie morgens spazieren gehen wollen, legen Sie sich schon am Vorabend alle Dinge bereit, die Sie für Ihren Spaziergang benötigen. Wenn Sie leichten Zugang zu Ihrer Kleidung, Ihren Laufschuhen und einem voll aufgeladenen MP3-Player haben, haben Sie keine Ausrede, nicht loszugehen – zudem haben Sie sich bereits die Mühe gemacht, Ihre Sachen herzurichten.

Das sollten Sie tun



4

## KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DIE BELOHNUNG

Damit eine Gewohnheit funktioniert, muss man die Belohnung wollen. *Wirklich wollen.* Wenn man eine alte Gewohnheit durch eine neue Gewohnheit ersetzen möchte, ist es häufig umso schwieriger, sich vor Augen zu führen, warum diese neue Belohnung so wichtig ist. Deshalb scheitern Menschen oft, wenn sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören – diese Zigarette ist schon so lange die Belohnung, dass es schwerfällt, das Aufhören als Belohnung zu sehen. Zudem ist der Person selbst bisher wegen des Rauchens nichts wirklich Schlimmes passiert – normalerweise tun sie es ja auch, weil sie es genießen. Daher neigt man umso leichter dazu, die Vorteile des Aufhörens auszublenden.

Manchmal braucht es einen gewissen Schrecken im gesundheitlichen Bereich, damit eine Person erkennt, wie sehr sie sich diese neue Belohnung wünscht. Wenn man nicht mehr atmen kann, dann nimmt der Lohn – eine verbesserte Gesundheit – plötzlich einen sehr viel höheren Stellenwert ein. Der Fokus verschiebt sich vom Aufhören hin zu mehr Gesundheit, und diese neu gewonnene Motivation hilft Ihnen, Ihre neue Routine zu gestalten.

Das sollten Sie tun



5

## WAPPEN SIE SICH FÜR RÜCKSCHLÄGE

Auf den ersten Blick mag es kontraproduktiv klingen, das Scheitern einzuplanen. Aber wenn es darum geht, sich Gewohnheiten anzueignen, gibt es zwangsläufig unvorhergesehene Rückschläge und Dinge, auf die man keinen Einfluss hat. Indem man jedoch das Scheitern einplant, ist es weniger wahrscheinlich, von den Rückschlägen überrascht zu werden. Dadurch beugen Sie jener Frustration vor, die dazu führt, dass man aufgibt oder sich von Misserfolgen entmutigen lässt. Wenn Sie die Hindernisse im Voraus erwarten, können Sie sich einen Plan zur Überwindung dieser Hindernisse zurechtlegen.

Das Beste, was Sie tun können, ist erstens zu akzeptieren, dass dies Teil des Prozesses ist, und zweitens einfach weiter vorwärts zu gehen, um Ihr Ziel zu erreichen. Wenn man Rückschläge in Kauf nimmt, ist es zum Beispiel weniger wahrscheinlich, dass Menschen eine neue Diät komplett aufgeben, nur weil sie eine Pizza gegessen oder sich ein Stück Kuchen gönnt haben. Sie werden es als kleinen Knick und nicht als das Ende der Welt betrachten. Das macht es ihnen leichter, auf den richtigen Weg zurückzukehren.

# HIER SIND EINIGE DON'TS, DIE SIE BEIM VERSUCH, NEUE GEWOHNHEITEN ZU SCHAFFEN, BERÜCKSICHTIGEN SOLLTEN.

Das sollten Sie vermeiden



1

## VERSCHIEBEN SIE NICHT DEN BEGINN

Indem man einen bestimmten Tag für den Beginn einer neuen Gewohnheit festlegt, stellt sich häufig dasselbe Problem: Wenn dieser Tag kommt und geht, ohne dass man die neue Gewohnheit umgesetzt hat, dann neigen wir dazu, bis zum nächsten Montag oder Monatsersten zu warten, um dann neu anzufangen. Mit den berühmten Worten eines Zauderers: Warum heute anfangen, was ich auf morgen verschieben kann?

Laut Daniel Pink kann es einen positiven Effekt haben, dem Startdatum eine Bedeutung zuzuschreiben. Wenn aber dieses Auswählen eines Tages nicht funktioniert hat, dann müssen Sie einfach loslegen und auf der vorhandenen Grundlage eine Routine aufbauen. Wenn beispielsweise der Montag kam und ging, sollten Sie darauf achten, am Dienstag zu beginnen. Das Wichtigste ist, dass Sie wirklich damit beginnen, diese Gewohnheit zu schaffen. Der Tag an sich ist nicht entscheidend dafür, dass Sie Ihr Ziel erreichen.

Das sollten Sie vermeiden



2

## GEBEN SIE NICHT AUF

Wenn Sie nicht sofort die Ergebnisse sehen, die Sie erwartet haben, dann werfen Sie nicht das Handtuch. Es gibt einen Grund, warum es „an den Gewohnheiten arbeiten“ heißt: Es erfordert eine Menge Arbeit. Eine weitere wichtige Sache, die man nicht vergessen darf: Sie sind menschlich und Menschen machen Fehler, doch lassen Sie sich davon nicht entmutigen.

Wenn Sie versuchen, eine neue Gewohnheit zu schaffen, indem Sie eine alte ersetzen, und Ihnen dabei ein Fehler unterläuft, ist noch lange nicht alles verloren. Denken Sie an die Fortschritte, die Sie gemacht haben. Dadurch verringern Sie die Wahrscheinlichkeit, dass Sie aufgeben: „Ich bin so weit gekommen, ich will jetzt nicht zu meinem Startpunkt zurückgehen, denn dann wäre es alles umsonst gewesen.“

Das sollten Sie vermeiden



3

## BEHALTEN SIE ES NICHT FÜR SICH

Die beste Art und Weise sicherzustellen, dass Sie an Ihren Vorsätzen festhalten, ist die Einbeziehung eines anderen. Wenn Sie anderen Ihre Ziele mitteilen, werden sie Sie zur Rechenschaft ziehen – was für das Einhalten einer Routine und das Erreichen Ihrer Ziele von entscheidender Bedeutung ist.

Jemandem sagen zu müssen, dass man gescheitert ist, macht mehr Angst, als einen Tag zu versäumen und am nächsten Tag in aller Ruhe seine Aktivitäten wieder aufzunehmen. Deshalb tut es auch gut, einen Kumpel im Fitnessstudio zu haben. Dieser wird Sie dazu motivieren, noch das kleine Stückchen weiter zu gehen an einem Punkt, an dem Sie allein aufhören würden, einfach weil es zu schwer wird.

Der Schlüssel zum Aneignen und Beibehalten von Gewohnheiten ist, dass man das finden muss, was für einen selbst funktioniert. Natürlich lohnt es sich, alle individuellen Faktoren über sich selbst herauszufinden, die Ihnen zum Erfolg verhelfen werden. Doch beginnen Sie einfach mit dieser Liste von Dos and Don'ts, die auf jeden zutreffen: So stellen Sie sicher, dass es Ihnen gelingt, Ihre neue Gewohnheit in die Hand zu nehmen.

Besuchen Sie [de.safestart.com](https://de.safestart.com) für zusätzliche Materialien zum Thema Gewohnheiten.

<https://de.safestart.com/>  
SafeStart Germany

6 Cedar Crescent  
Cedar Park, Newport Rd  
Westport, County Mayo  
Ireland

[kontakt@ssi.safestart.com](mailto:kontakt@ssi.safestart.com)  
Tel.: +353 (0) 98 24551

Copyright © 2020 SafeStart  
SafeStart ist ein eingetragenes  
Unternehmen von  
Electrolab Limited.  
Alle Rechte vorbehalten