

Wie unsere Gewohnheiten funktionieren

von Raik Garve

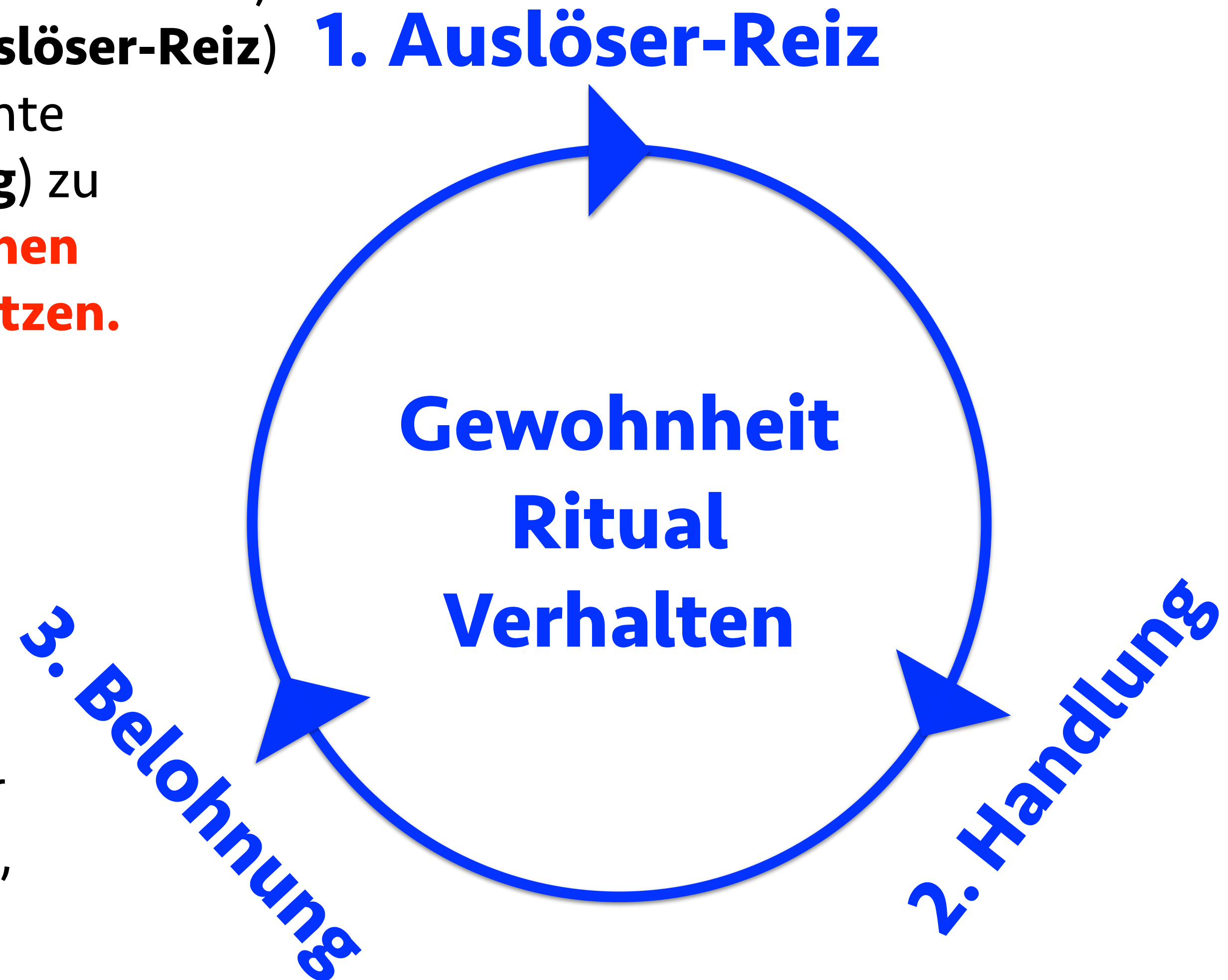
Wie unsere Gewohnheiten funktionieren...

1

Gewohnheiten sind (meist unbewusst) erlernte Verhaltensmuster, die unseren Verstand in bestimmten Situationen (= **Auslöser-Reiz**) auf Autopilot (= **Handlung**) schalten, um eine bestimmte körperliche oder psychische Befriedigung (= **Belohnung**) zu erhalten. **Das Ziel von Gewohnheiten ist es, die eigenen Energie-Ressourcen zu sparen bzw. effektiv einzusetzen.**

Eine Gewohnheit ist also eine bestimmte Verhaltensweise, die durch einen ganz bestimmten Auslöser herbeigeführt wird und die am Ende der Durchführung mit einer Belohnung geschmückt ist.

Unser Verhalten (=Gewohnheiten) besteht aus unserer Sichtweise über die Welt (Weltbild), der Art und Weise, wie wir zu uns selbst reden und wie wir uns bewegen (handeln).

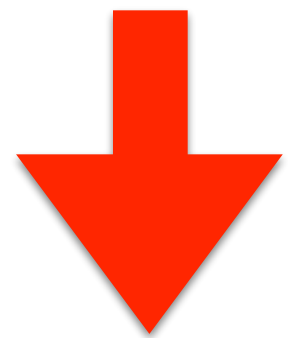


Die 4 Basis-Komponenten einer Gewohnheit

2



1.

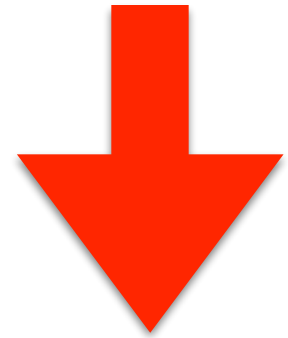


Die „Basis-Motoren“ (=Motivatoren) unseres Verhaltens. Hierauf lässt sich jede Handlung zurückführen.

Die Frage lautet:

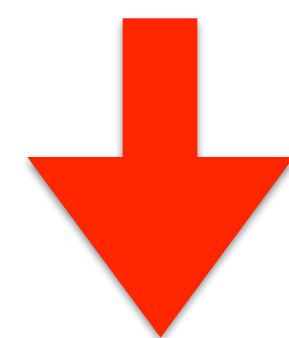
Womit assoziiere ich Schmerzen und womit Freude in meinem Leben?

2.



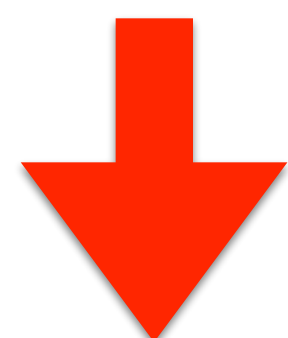
Schmerz und Freude bestimmen, wie ich mich in einer konkreten Situation verhalte. Ein starker Auslöser-Reiz ist z.B. die Freude auf eine Belohnung (=großes Verlangen) am Ende einer bestimmten Handlung.

3.



Auf den Auslöser folgt die konkrete Handlung, die wir im Prozess einer Gewohnheit ausüben. Diese Handlung kann körperlich, mental oder emotional sein: z.B. Sport treiben, Visualisierung, Planung des Tages

4.



Die Belohnung sorgt erst dafür, dass sich eine Gewohnheit herausbildet. Ohne Belohnung am Ende der Handlung gibt es auch keine Gewohnheit. Sie ist die Befriedigung eines Verlangens.

Gesunde Gewohnheiten führen zu gesunden Fähigkeiten

3

Gewohnheiten:

- Ehrlichkeit
- Integrität / Authentizität
- Mut, Beharrlichkeit + Ausdauer

- Visualisierung von Zielen
- positive Selbstgespräche
- Planung des eigenen Lebens

- Geduld mit sich und anderen
- Offenheit Neuem gegenüber
- Glaube + Vertrauen

- ausreichend Schlaf
- regelmäßiges Körpertraining
- typgerechte Ernährungsweise
- ausreichend Wasser trinken



Fähigkeiten:

- edler Charakter
- Engagement für andere

- Fokussiertes Arbeiten
- realistischer Optimismus
- Kreativität

- Selbst-Vertrauen
- Selbst-Sicherheit
- Empathie

- gesunde Organsysteme
- körperliche Ausdauer
- körperliche Kraft
- hohe Belastbarkeit

4. spirituelle
Energie / Kraft

3. Mentale
Energie / Kraft

2. Emotionale
Energie / Kraft

1. Physische
Energie / Kraft