

Wie Du deine Gewohnheiten ändern kannst

von Raik Garve

Der Schlüssel zur Verhaltensänderung

1



Verhaltensänderungen (=Änderung der Gewohnheit) erfordern zuerst eine Änderung unseres mentalen Fokus. Die nachfolgenden zwei Fragen können hierbei besonders hilfreich sein:

- 1.) Warum ist es schmerzvoller, wenn wir beim alten Verhalten (=Gewohnheit) bleiben als es zu ändern ?
- 2.) Wie bereitet uns eine Änderung unseres Verhaltens eine sofortige und messbare Freude (=Belohnung) ?

FAZIT: Wir müssen immer zuerst die Dinge (=Auslöser-Reize) verändern, mit denen wir Schmerz und Freude assoziieren, sonst bleiben wir Spielbälle dieser Dinge.

DENN: Schmerz (vermeiden) und Freude (gewinnen) bestimmen, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten. Ob wir mit einer bestimmten Situation Schmerz oder Freude verbinden, bestimmt unsere zukünftige Reaktionsweise auf diese Situation.

Wie Du deine Gewohnheiten ändern kannst...

2



Was sind deine Freude-Schmerz-Verbindungen in folgenden Bereichen?

- Geld, Finanzen
- Beruf
- Freundschaften
- Partnerschaft
- Liebe
- Ernährung
- Dein Körper
- Hobbies
- Sport, Training

WICHTIG: In jeder Lebenssituation erschaffen wir neue Freude-Schmerz-Verbindungen (=Neuro-Assoziationen) in unserem Gehirn, d.h. wir sind JEDERZEIT in der Lage unsere Assoziationen zu ändern! Die Freude-Schmerz-Verbindungen bestimmen unsere Motivation, eine neue Sache (=Gewohnheit) anzugehen.

3 Schritte, um deine Neuro-Assoziationen zu verändern

3

1. Schritt: Hebelwirkung aufbauen

- Unzufriedenheit / Frust mit einer aktuellen Situation in deinem Leben muss sehr groß sein
- *Etwas muss sich verändern!*
- *Ich muss es verändern!*
- *Ich kann es verändern!*

2. Schritt: Gewohnheiten unterbrechen

- das alte negative Muster (=Freude-Schmerz-Verknüpfungen) sich bewusst machen und dadurch durchbrechen
- ein radikal anderes Verhalten bewusst praktizieren

3. Schritt: Neue Gewohnheit (=Handlungsweise) erschaffen

- ersetze die alte, negative Gewohnheit durch eine neue und positive Gewohnheit
- Praktiziere die neue Gewohnheit so lange, bis diese neue Gewohnheit verankert ist
- Belohne dich während des gesamten Prozesses der Neu-Konditionierung immer wieder

LÖSUNG: Disziplin funktioniert NICHT dauerhaft beim Erlernen neuer Verhaltensmuster. Um dauerhafte Veränderungen im Leben zu erreichen, müssen wir massive Freude mit Handeln (=Aussicht auf Belohnung) und massiven Schmerz (=Nachteile) mit Nicht-Handeln verknüpfen.