

## Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp: 1 mentale Gesundheit

### **Auf zu deiner Habit-Hack- Challenge:**

- **Identifiziere zuerst deine Routine**, z.B.: ich fühle mich gestresst und greife zur Schokolade. (Im englischen heißt „stressed“ ja umgekehrt „desserts“ ;-)- gemein oder)
- **Probiere als Nächstes verschiedene Belohnungen aus!** Statt gestresst zur Schokolade zu greifen z.B.: atme 3x tief ein und aus oder gehe eine Runde spazieren oder mache dir eine Tasse Tee. Beachte deine Gedanken oder Emotionen unmittelbar danach und dann 15 Minuten später erneut. Hat eine der neuen Aktivitäten das gleiche Verlangen erfüllt? Oder hast du immer noch den Drang, Schokolade zu essen?
- **Erkunde deinen Auslöser:** das Erkennen der spezifischen Hinweise, die deine Routine veranlassen, ist ein wesentlicher Schritt, um eine Gewohnheit zu brechen. Notiere jedes Mal, wenn du dich dabei erwischst, wie du die Routine wiederholst, diese möglichen Hinweise. So kannst du Muster identifizieren. Versuche dies einige Tage lang und schau dann in deinen Notizen nach, ob dir etwas auffällt. Möglicherweise löst ein bestimmter Ort die Routine aus oder eine bestimmte Tageszeit.

## » Neues Jahr – neue Motivation?«

Hast du Lust auf Veränderung? Möchtest du bestimmte neue Verhaltensweisen oder Routinen aufbauen und diese in deinen Alltag integrieren?

Vielleicht startest du 2024 mit einer „**Habit-Hack**“ Challenge? Damit kannst du positive Gewohnheiten möglicherweise leichter etablieren.

Gewohnheiten sind selbstverständlich gewordene Handlungen – einfach, weil wir sie häufig wiederholen, wie z.B. die Zähne putzen, Schuhe zubinden oder die gewünschte Zuckermenge in den Kaffee zu geben. Sie können positiv und negativ sein.

„Warum wir tun, was wir immer tun“, führte Charles Duhigg zum Konzept, der sogenannten Gewohnheitsschleife.

### **Wie entsteht ein sogenannter „Habit-Loop“ (Gewohnheitsschleife)?**

**#1 Auslöser** für dein gewohnheitsmäßiges Verhalten. Das kann ein Ort, eine gewisse Uhrzeit, dein aktueller emotionaler Zustand oder bestimmte Menschen um dich herum, sein. z.B.: du gehst im Büro in die Küche und der Geruch von Kaffee fordert dich dazu auf, dir eine Tasse einzuschenken.

**#2 Routine** in Form eines wiederholten Verhaltens. Das geschieht häufig automatisch, beispielsweise „Mir ist fad, also scrolle ich durch die sozialen Medien“

**#3 Belohnung** verstärkt Routinen und helfen dabei an Gewohnheiten festzuhalten. Das kann der frischer Atem nach dem Zähneputzen genauso sein, wie auch -weniger vorteilhaft- den ganzen Abend mit Youtube-Videos zu verbringen, weil dir langweilig ist. Sobald unser Gehirn beginnt, dieses bestimmte Verhalten mit einer Belohnung zu verbinden, in diesem Fall Erleichterung von Langeweile, entwickeln wir schließlich ein Verlangen nach diesem Verhalten, auch wenn wir es nicht bemerken.

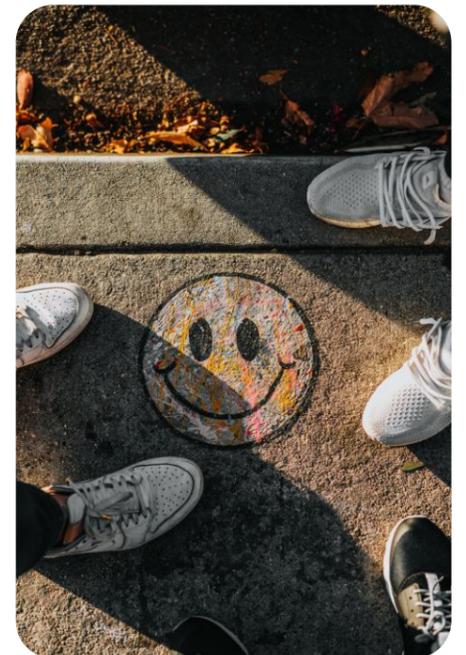


Foto: unsplash.com