

# Der Nutzen und die Herausforderung von „Gewohnheiten“ – Teil 1



Geht es Ihnen auch manchmal so, dass Sie ins Auto einsteigen um nach Hause zu fahren. Sie erinnern sich eigentlich gar nicht an die Fahrt, sondern das Auto bringt Sie einfach nach Hause? Manche erschrecken, wenn Sie dies bei sich bemerken und doch ist dies Teil der genialen

Konzeption menschlicher Natur (ich unterstelle einmal, Sie waren nicht betrunken oder ...).

## **An der Kaffeemaschine vorbei**

Was machen Sie eigentlich, wenn Sie morgens ins Büro kommen? Ist Ihnen aufgefallen, dass es auch hier eine Routine gibt. Sie laufen an der Kaffeemaschine vorbei, schalten diese ein und warten darauf, dass sie langsam hochfährt. Danach gehen Sie zu Ihrem Rechner und starten diesen. Gehen zurück zur Kaffeemaschine und holen sich gemütlich eine Tasse Kaffee. Etwas, das unser Leben maßgeblich bestimmt, ist die Macht von automatisiertem Verhalten oder Gewohnheiten.

*"Unser ganzes Leben setzt sich – soweit es eine bestimmte Form hat – aus einer Anzahl von Gewohnheiten zusammen". (William James, 1892)*

## **Gewohnheiten haben gewaltige Auswirkungen**

Bei dem Nachdenken über sich selbst könnte man meinen, dass das ganze Leben das Ergebnis sorgfältiger Abwägungen darstellt. Aber das ist weit gefehlt. Die meisten

Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen, sind schlicht Gewohnheiten, automatisiertes Verhalten. Diese süßen, kleinen Gepflogenheiten, die sich ihren Platz in unserem Leben ergattert haben, entwickeln sich zu geballten Verhaltensgewohnheiten mit allen Vor- und Nachteilen.

Was bestelle ich, wenn ich in ein Restaurant gehe? Wie verhalte ich mich, wenn ich nach Hause komme? Wie rede ich mit meinem Partner? Wie gehe ich mit Geld um? Wie treffe ich Entscheidungen? Welche Rolle spielt Sport in meinem Leben? Diese Verhaltensweisen und wie wir unsere Gedanken und Arbeitsabläufe organisieren, haben enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere Produktivität, unsere finanzielle Situation und die Ergebnisse, die wir in unserer Arbeit erzielen.

### **Komplexität reduzieren**

(Mindestens!!) 40 Prozent unserer täglichen Handlungen beruhen nicht auf bewussten Entscheidungen, sondern auf automatisiertem Verhalten. Natürlich ist die Komplexität des Verhaltens sehr unterschiedlich. Am Morgen automatisch die Zähne zu putzen, sich zu kämmen bevor man aus dem Haus geht ist weniger komplex wie eine Autofahrt oder die Bedienung einer Maschine.

"Gewohnheiten sagen Wissenschaftler entstehen, weil das Gehirn ständig nach Wegen sucht, sich weniger anzustrengen". Sich selbst überlassen, versucht unser Gehirn praktisch jede regelmäßige Handlung in eine Gewohnheit zu verwandeln um möglichst häufig herunter zu fahren. Ein effizientes Gehirn trägt dazu bei, dass wir nicht mehr unentwegt über unsere grundlegenden Verhaltensweisen nachdenken, so dass die Energie für kreative Prozesse erneut zur Verfügung steht.

### **Weitere Teile:**

Lesen Sie hier [Der Nutzen und die Herausforderung von Gewohnheiten](#)

Teil 2: [Gefahren](#)

Teil 3: [Neue Gewohnheiten schaffen](#)