

Der Nutzen und die Herausforderung von „Gewohnheiten“ – Teil 2



Gefahren

Der letzte Teil schloss mit dem Gedanken, dass Gewohnheiten ein Zeichen für ein effizientes Gedächtnis sind. Denn solch ein Gehirn trägt dazu bei, dass wir nicht mehr unentwegt über unsere grundlegenden Verhaltensweisen nachdenken müssen. Dadurch bleibt mehr Energie für kreative Prozesse. Doch das hält auch Herausforderungen bereit.

Wann Gewohnheiten das Kommando übernehmen

Der Automatik von Gewohnheiten birgt die Gefahr, dass wir etwas Wichtiges übersehen, wenn wir nicht wach sind. Deshalb hat unser Gehirn ein raffiniertes System entwickelt, das darüber entscheidet wann eine Gewohnheit das Kommando übernimmt. Dies ist vergleichbar mit einem CD-Spieler, es gibt immer den Moment, wann ein Lied beginnt und wann ein Lied endet. Bei Verhaltenselementen ist das ähnlich. Bei Beginn strengt sich das Gehirn stark an und sucht nach einem Auslösereiz. Etwas das ihm einen Anhaltspunkt dafür liefert, welche Gewohnheit jetzt aktiviert werden sollte. Ist das Lied bekannt, schön, vertraut und passt es zu meiner Stimmung, dann lasse ich es einfach laufen. Nervt es mich, so schalte ich es ab und wechsel den Song. Am Ende des Verhaltens kommt dann normalerweise immer eine erwartete Belohnung. Wenn diese

kommt, rüttelt sich das Gehirn selbst wach und stellt sicher, dass alles abläuft, wie es mir normalerweise vertraut ist.

Drei Schritte

Dieser Prozess besteht also aus drei Schritten: Zunächst gibt es einen Auslösereiz, der das Gehirn auffordert in einen automatisierten Modus umzuschalten und ihm den Hinweis gibt, welches Verhalten (Gewohnheit) nun folgen sollte. Jetzt greift die Routine, die körperlicher, mentaler oder emotionaler Natur sein kann. Am Schluss erfolgt dann ein Ende (eine Belohnung), die unserem Gehirn hilft zu entscheiden, ob es sich lohnt, sich diese konkrete Schleife für die Zukunft zu merken.

Im Laufe der Zeit wird diese Schleife, Auslöser, Routine und erwartetes Ende (Belohnung) mehr und mehr automatisiert. Dies kann so stark werden, dass unsere Sehnsucht nach Vertrautem am liebsten immer wieder die gleichen Entscheidungen trifft, weil es sich mit dem Ergebnis bereits auseinander gesetzt hat.

Gewohnheiten als Bremse

Ohne diesen Mechanismus, wäre unser Gehirn total überfordert und überwältigt von einer Vielzahl an Herausforderungen und Details des Alltags. Auf der anderen Seite hat dies natürlich auch seine Gefahr. Watzlawick definiert Wahnsinn so: "wenn wir immer wieder die gleichen Dinge tun, aber andere Ergebnisse erwarten." Manche Menschen werden hochprozentig von diesen Gewohnheiten geleitet. In einem Buch las ich, dass ab dem Alter von 38 Jahren wir in hohem Maß dazu neigen aus Gewohnheiten zu funktionieren. Diese Routine und die damit verbundenen Ergebnisse passen oft nicht zu dem Leben nach dem wir uns sehnen. Das kann im Laufe der Jahre einen maßgeblichen Beitrag zu einer Midlife Krise leisten.

Ich will nicht mehr die Ergebnisse, die ich immer habe. Soll das alles gewesen sein? Ist das, das Leben?

Weitere Teile:

Lesen Sie hier Der Nutzen und die Herausforderung von Gewohnheiten

Teil 1 : [Einstieg](#)

Teil 3: [Neue Gewohnheiten schaffen](#)

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](#)