



## Schluss mit praktisch - Werde zum/r GewohnheitsbrecherIn!

Gewohnheiten spielen in unserem Leben eine wesentliche Rolle. Sie begleiten und leiten uns durch den Tag. Manche sind hilfreich, andere schaden oder nerven uns sogar und trotzdem fällt es uns richtig schwer mit ihnen zu brechen. Sie sind so etwas wie FreundInnen oder alte Bekannte, ohne die in unserem Leben etwas fehlen würde. Plötzlich suchen wir Ausreden und der innere K(r)ampf beginnt. So frönen wir unseren lieb gewonnenen Gewohnheiten wehmütig immer weiter. Bis heute – denn mit diesem Gesundheitstipp setzen wir erste Schritte, um der Gewohnheits-Schmach ein Ende zu setzen.

### Quadratisch, praktisch, gut.

Gewohnheiten erleichtern unser Leben. Über vieles brauchen wir uns – dank ihnen – keine Gedanken mehr zu machen. Wir haben uns daran gewöhnt, am Morgen Zähne zu putzen, fahren täglich denselben Weg in die Arbeit und haben einen fixen Platz für unser Geschirr im Regal. Alles geht seinen gewohnten Lauf, unser Gehirn schaltet auf Replay und spart uns unnötige Denkarbeiten.

*Eine Übung dazu:* Verschränken Sie wie gewöhnt Ihre Arme. Und jetzt ändern Sie die Verschränkung so, dass der andere Arm oben ist. Gar nicht so einfach, oder?

Das gilt allerdings auch für schlechte oder ungesunde Gewohnheiten. Manche nörgeln gern und viel, andere sind StammkundInnen im Fast-Food-Restaurant, sind Couch-Potatoes oder Raucher. Fast alle haben wir eines gemeinsam: Wir wollen das ändern. Wir möchten abnehmen, sporteln, rauchfrei das Leben genießen, doch oft ist die Überwindung zu groß.

### Planen, schreiben und sich belohnen.

Da „sich verändern“ ein wahrer Kraftakt ist, sollten wir klein beginnen. Der amerikanische Psychologe Roy Baumeister rät uns zum Tagebuchschriften. Hier können wir uns bewusst machen, was wir wie erreichen möchten. Regelmäßig frisches Gemüse kochen, Salat essen, den Abwasch gleich nach dem Essen machen, jeden Tag 30 Minuten spazieren gehen – schon kleine Veränderungen in unserem Verhaltensmuster können zu positiven und sogar gesunden Gewohnheiten führen. Wenn wir uns dabei noch dazu wohlfühlen, fällt uns das Verändern leichter.

Daher sollten wir uns bei Erfolg auch angemessen belohnen, zum Beispiel mit einem neuen Kleidungsstück, einem netten Abendessen oder einem Kurzurlaub.

### Ich kann, ich will, ich muss es tun. BASTA!

Um unseren Veränderungswünschen aber konsequent nachkommen zu können, müssen wir es auch wirklich wollen. Das bedeutet, dass nicht die Eltern, der/die Partner/in oder gar die Modetrends meine Gewohnheiten ändern können, sondern nur ich selbst den Entschluss nach Veränderung fasse. Dazu muss ich mir im Klaren darüber sein, was ich von mir erwarte, was für mich wirklich wichtig ist – und ob meine Ziele dazu passen. Helfen tun uns hier das oben erwähnte Tagebuch und eine ordentliche Portion Willenskraft.

### Das Gewohnheitstier in mir

Mein persönlich größtes Laster ist bzw. war das Rauchen. Jahrelang habe ich es mir angewöhnt, beim Ausgehen, nach dem Essen, bei Stress, zum Kaffee, beim Telefonieren, es gehörte einfach zu meinem Alltag. Und obwohl ich nie richtig glücklich mit dieser Angewohnheit war, fiel es mir richtig schwer es aufzugeben (dafür war's immer richtig leicht wieder damit anzufangen ;-). Im Februar habe ich jetzt den Entschluss gefasst endgültig den Glimmstängeln zu entsagen. Stattdessen fahre ich mit dem Rad in die Arbeit, habe mit Handarbeiten (Dank wunderbarer Youtube-Tutorials) begonnen und angefangen die schönen Dinge im Leben zu genießen; ohne diese wegen einer Zigarette immer wieder unterbrechen zu müssen.

*Viel Spaß beim Verändern! :-)*

***Dein Leben braucht dich!***

Eva-Maria Aigner

Medien und Kommunikation

**Finde uns auf Facebook**



**PGA - Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit**

Gefällt mir

---

1.227 Personen gefällt PGA - Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit.



Soziales Plug-in von Facebook

PGA, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, Museumstraße 31a, A-4020 Linz  
Tel.: 0732 / 77 12 00, Fax.: 0732 / 77 12 00 - 22, E-Mail: [office@pga.at](mailto:office@pga.at)

Um sich vom PGA Gesundheitstipp abzumelden, senden Sie bitte ein E-Mail mit dem **Betreff „abmelden“** an [gesundheitstipp@pga.at](mailto:gesundheitstipp@pga.at)