



Gesunde Gewohnheiten – warum sie wichtig sind und wie sie gelingen

Warum sind Gewohnheiten so wichtig?

Unser Alltag wird von Gewohnheiten geprägt – vom morgendlichen Kaffee bis zum abendlichen Zähneputzen. Viele dieser Routinen laufen ganz automatisch ab, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken. Sie entlasten unser Gehirn, denn jeder neue Reiz erfordert Aufmerksamkeit, Konzentration und mentale Verarbeitung.

Besonders unsere gesundheitsbezogenen Gewohnheiten haben einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Energie – langfristig unsere Lebensqualität.

Wie entstehen Gewohnheiten?

Gewohnheiten folgen einem dreistufigen Muster, bekannt als „Habit Loop“ (Gewohnheitsschleife):

1. **Trigger (Auslöser):** Eine Situation oder ein Reiz, der die Gewohnheit auslöst (z. B. das Aufstehen vom Schreibtisch).
2. **Routine (Verhalten):** Die durch den Trigger ausgelöste Handlung (z. B. Dehnen oder eine kurze Bewegungspause).
3. **Belohnung:** Ein positives Gefühl oder eine Verstärkung (z. B. mehr Energie oder weniger Verspannung).

Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, ist es entscheidend, bewusst Trigger zu setzen und sich eine passende Belohnung zu schaffen.

Wie lange dauert es, eine Gewohnheit zu etablieren?

Studien zeigen: Im Durchschnitt dauert es 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit automatisiert ist. Je nach Komplexität kann dieser Prozess schneller oder langsamer verlaufen. Der Schlüssel zum Erfolg heißt Konsistenz. Häufig scheitern wir an neuen Routinen, weil wir uns zu viel auf einmal vornehmen, zu schnelle Erfolge erwarten oder keine klare Strategie zur Umsetzung haben.

Die Lösung: Kleine Schritte wählen, positive Verstärkung nutzen und neue Routinen mit bestehenden Gewohnheiten verknüpfen („Habit Stacking“).

Kleine Veränderungen, große Wirkung.

Gesunde Gewohnheiten lassen sich mit kleinen Schritten und cleveren Methoden nachhaltig in den Alltag integrieren. Entscheidend ist, dranzubleiben, den Prozess spielerisch anzugehen und Routinen bewusst mit positiven Emotionen zu verknüpfen.

Starten Sie noch heute mit einer Mini-Gewohnheit und beobachten Sie, wie sie sich auf Ihr Wohlbefinden auswirkt!

Unsere Tipps für gesunde Gewohnheiten: „Tiny Habits“ – kleine Schritte mit großer Wirkung

Große Veränderungen sind oft schwer umzusetzen. Die Tiny Habits-Methode zeigt: kleine Gewohnheiten sind oft effektiver als ambitionierte Vorsätze. Statt „Ich werde ab jetzt täglich eine Stunde Sport treiben“ lieber mit einer Mini-Version starten:

- „Nach dem Zähneputzen mache ich fünf Kniebeugen.“
- „Bevor ich mich an den Schreibtisch setze, trinke ich ein Glas Wasser.“
- „Nach jedem Meeting mache ich eine 2-Minuten-Dehnpause.“
- Abendroutine entwickeln: ein Buch lesen, meditieren oder eine kurze Dehnübung vor dem Schlafengehen.
- Meal Prep zur Routine machen: sonntags Mahlzeiten für die Woche vorbereiten, um gesunde Optionen griffbereit zu haben.
- 5-Minuten Atemübungen: nach stressigen Terminen kurz innehalten, tief atmen, den Moment bewusst wahrnehmen und zur Ruhe kommen.

Wir sind gerne für Sie da

