REESE ZOELLNER/GETTY IMAGES/DIE POSAUNE

Eine neue Gesundheitsgewohnheit freischalten

Sieben Schlüssel zu einer neuen Normalität, ohne Rückblick

- Jorg Mardian
- 23.03.2023

Ihr heutiges Leben ist im Wesentlichen die Summe Ihrer Gewohnheiten. Das ist die Aussage des Autors von *Atomic Habits,* James Clear, und sie ist gut . Sind Sie nicht in Form? Das ist wahrscheinlich ein Ergebnis Ihrer Gewohnheiten. Leiden Sie an einer Krankheit? Das ist wahrscheinlich ein Ergebnis Ihrer Gewohnheiten. Das, was Sie jeden Tag wiederholt tun, formt letztendlich die Person, die Sie sind.

Was ist, wenn Sie wollen, dass die Person, die Sie sind, besser wird?

PT_DE

Sie haben einen freien Willen und die Fähigkeit zu denken. Doch bis zu 40 Prozent Ihrer täglichen Handlungen sind auf Gewohnheiten zurückzuführen, über die Sie nicht aktiv nachdenken. Schädliche Ernährung, Bewegungsmangel, unkontrollierte Einnahme von Medikamenten und andere Fehlentscheidungen werden schnell zur Routine und verursachen mit der Zeit großen Schaden. Aus diesem Grund werden Krankheiten, die nicht normal sind, als normal angesehen. Aber Sie können diese sieben Schlüssel nutzen, um destruktive Gewohnheiten zu überwinden und Ihr Leben zu ändern, einen Tag nach dem anderen.

Visualisieren Sie Ihr Ziel. Verbinden Sie zu Beginn Ihrer Reise Ihre Gedanken mit dem Ziel. Stellen Sie sich vor, wo Sie nach Abschluss Ihrer Reise stehen werden, um eine destruktive Gewohnheit durch eine gesunde zu ersetzen. Wenn Sie das Ziel im Geiste erreicht haben, fällt es Ihnen viel leichter, es in Ihrem Körper zu erreichen. Eine kristallklare Vision Ihres Ziels hilft Ihnen, alten Gewohnheiten zu widerstehen, Ablenkungen zu vermeiden, Prioritäten bei Ihren Entscheidungen zu setzen und sich den Herausforderungen zu stellen.

Geben Sie Ihren Auftrag an. Schreiben Sie ein Leitbild, in dem Sie Ihr Ziel angeben, wann Sie es erreichen wollen und wie Sie es erreichen wollen. Machen Sie es kristallklar, stark und durchsetzungsfähig, mit messbaren, erreichbaren Zielen (siehe PossibilityChange.com). Diese Aussage könnte lauten: „Ich werde eine langfristige Gesundheit aufbauen, indem ich sechs Monate lang dreimal pro Woche Sport treibe und alle Nahrungsmittel vermeide, die meinem Körper schaden. Ich werde 10 Kilogramm abnehmen und mich spürbar besser fühlen.“

Fokussieren und neu fokussieren. Die erfolgreichsten Menschen auf diesem Planeten sind hoch konzentriert. Sie

konzentrieren sich auf klare, eindeutige Ziele. Die Angewohnheit, sich zu konzentrieren, führt dazu, dass man sich voll und ganz auf das konzentriert, was man gerade tut. Sie schaffen mehr und kommen besser mit widrigen Lebensumständen zurecht. Der Autor von *The Power of Less* (Die Macht des Weniger), Leo Babauta, schreibt: „Wenn Sie sich auf ein Ziel oder eine Gewohnheit konzentrieren können, werden Sie dieses Ziel in den meisten Fällen erreichen oder diese Gewohnheit schaffen.“ Im Leben gibt es viele Ablenkungen, die Ihre Zeit auf viele Dinge aufteilen und Ihre Konzentration stören. Beseitigen Sie Ablenkungen und schalten Sie sogar andere, weniger wichtige Ziele aus, um sich auf Ihre Hauptziele zu konzentrieren.

Setzen Sie sich Mikroziele. Es ist gut, von großen Dingen zu träumen, aber nicht so groß, dass das Ziel unerreichbar ist. *Atomic Habits* (Atomare Gewohnheiten) erörtert ein Prinzip namens „Aggregation (Ansammlung) von Grenzgewinnen“. Anstatt sich auf große Sprünge in Ihrem Lebensstil zu fixieren, sollten Sie sich auf kleinere Gewohnheiten festlegen, die Sie erreichen und aufrechterhalten können – Meilensteine auf dem Weg zu Ihren größeren Zielen. Dies sollten Ziele sein, die Sie innerhalb von 30 Tagen erreichen können. In einem Monat 3 bis 4 Kilogramm abzunehmen, ist beispielsweise ein vernünftiges Mikroziel. Das Erreichen dieser kleineren Ziele gibt Ihnen Selbstvertrauen, Motivation und die Kraft, größere Ziele zu erreichen.

Schlagen Sie sich durch Unbehagen. Wir mögen es nicht, wenn unsere Gewohnheiten unterbrochen werden, und wir mögen kein körperliches Unbehagen. Aber wenn man sich selbst keinen Raum für Veränderungen, keinen Raum zum Scheitern gibt, gibt man sich auch keinen Raum zum Wachsen. Sport ist ein solches Szenario, denn der Aufbau von Fitness und Gesundheit ist mit Unterbrechungen verbunden, ganz zu schweigen vom Muskelkater. Aber wenn Sie gesunde, erreichbare Ziele verfolgen, ist dieses Unbehagen nicht destruktiv: Es ist ein Signal, dass Ihr Körper aufwacht und stärker wird! Sie können die Müdigkeit, die Sie verspüren, überwinden. Wenn Sie das tun, können Sie Ihr Verhältnis zum Unbehagen neu bewerten: Es ist ein Zeichen von Erfolg, ein Hinweis, der Sie noch mehr motiviert.

Beherrschen Sie Ihre Zeit. Ein effektives Zeitmanagement geht über die bloße Auflistung Ihrer Aufgaben hinaus. Es bedeutet, dass Sie Ihre Prioritäten neu setzen und Selbstkontrolle entwickeln müssen. Die Beherrschung Ihrer Zeit wird Ihnen helfen, alle Ihre Ziele zu erreichen. Tägliches Training und eine gesunde Ernährung mögen heute vielleicht nicht dringend erscheinen, aber wenn Sie sie durchführen, vermeiden Sie negative Konsequenzen in der Zukunft. Wenn Sie die Kontrolle über Ihre tägliche Zeit übernehmen, werden Sie feststellen, dass Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele schneller vorankommen. Beim Zeitmanagement geht es nicht darum, Dinge in aller Eile zu erledigen, aber es reduziert sicherlich die Zeit- und Energieverschwendung, so dass Sie Ihre Ziele schneller erreichen.

Stärken Sie Ihre Willenskraft. Treiben Sie dreimal pro Woche Sport? Verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke? Verzichten Sie auf abendliche Snacks? Was auch immer Ihr Ziel ist, Sie müssen Willenskraft aufbringen. An manchen Tagen wird sich Ihre Selbstbeherrschung unerreichbar anfühlen. Wie können Sie Ihre Entschlossenheit stärken? Viele Menschen denken, dass Willenskraft eine etwas mysteriöse Eigenschaft ist, aber es ist eine Fähigkeit, die man mit Fleiß aufbauen kann. So wie ein körperlicher Muskel durch Anstrengung wächst, so wächst auch die Willenskraft (Ihr geistiger Muskel) durch regelmäßige Selbstbeherrschung. Um wirklich erfolgreich zu sein, müssen Sie diesen geistigen Muskel immer wieder trainieren.

Sie sind weder zu untrainiert noch zu alt, um sich dieser Herausforderung zu stellen. Nehmen Sie sich die Gewohnheit vor, die Sie sich aneignen wollen, und lassen Sie sie nicht mehr los. Nehmen Sie sie wahr, definieren Sie sie, konzentrieren Sie sich darauf, brechen Sie sie auf, setzen Sie sie durch, nutzen Sie Ihre Zeit, und setzen Sie Ihre Willenskraft ein. Wenn Sie scheitern, kommen Sie sofort zurück und machen Sie weiter und üben Sie diese Gewohnheiten der Gesundheit und des Charakters.