



fit4change
mit Corina Armonett
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

DEZEMBER / 2023
AUSGABE 18

Gedanken-Nugget zu: Gewohnheiten

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Vom Beschreiten neuer Wege

Wie oft möchten wir uns ungeliebter Gewohnheiten entledigen. Warum nur ist das so schwierig?

Oft unterliegen wir dem Trugschluss, dass unsere reine Entschlusskraft ausreicht, um schlechte Gewohnheiten mittels guter Vorsätze abzulösen. Nur macht uns hier unser Gehirn einen Strich durch die Rechnung: Gewohnheiten sind in einem gänzlich anderen, quasi vom Denken unabhängigen Gehirnareal angesiedelt. Gewohnheitsmässiges Handeln vollzieht sich nämlich im Putamen in den Basalganglien, kognitive Entscheidungen in den präfrontalen Regionen und im Hippocampus.

Und wie gelingt es uns nun trotzdem, anstelle schlechter Gewohnheiten gute auszubilden also quasi unser Skript neu zu überschreiben?

Im Coaching sagen wir durch Musterveränderung oder anders gesagt: Durch üben, üben, üben, also kontinuierliches Wiederholen des erwünschten, neuen Verhaltens, bis das Neue zur Gewohnheit wird. Hilfreich mag sein, dass wir uns z.B. darauf besinnen, wann uns das erwünschte Verhalten schon einmal gelungen ist, egal ob im gleichen oder in einem anderen Kontext. Denn, was uns in einem Kontext gelungen ist, könnte uns ja auch in einem anderen Kontext gelingen. Überhaupt könnte es hilfreich sein, grundsätzlich zunächst am Modell, also im Kleinen, zu üben, bevor man sich ans Eingemachte oder ans Grosse wagt.

Und nicht zu vergessen: Die Belohnung, also uns unsere Erfolge bewusst zu machen und diese zu feiern. Und damit sind vor allem auch die kleinen Erfolge gemeint. Schliesslich führen auch kleine Schritte zum Ziel.

Viel Spass beim darüber Nachdenken, eine frohe, besinnliche Weihnachtszeit und ein neues Jahr voller Erfolge – Eure Corina.