

## Podcastfolge 6:

# Völlig ungewöhnlich

Neue Gewohnheiten zu etablieren ist nicht leicht. Besonders zum neuen Jahr engagieren sich Menschen für ihre Vorsätze. Doch wieso scheitern die meisten nach drei oder vier Wochen?

Unser Gehirn ist ein richtiger Energiefresser und verbrennt am Tag circa 260 kcal, um autonome, vegetative Prozesse am Laufen zu halten. Dazu zählen Herzschlag und Atmung, die ohne dein bewusstes Beisteuern, funktionieren.

### Ein Glück!

Eine neue Gewohnheit, oder jede Form von Verhaltensänderung ist für das Gehirn erst einmal ein Zusatzaufwand und benötigt weitere Energie (Kalorien - kcal). Doch nicht nur dein Gehirn braucht die Energie. Auch deine Muskeln benötigen sie für jede Form von Bewegung und Muskel-funktion. So stehen Gehirn und Muskeln im direkten Konkurrenz-kampf.

Doch wieso spreche ich hier von Kalorien, wenn es doch eigentlich um Gewohnheiten geht?

Weil jede Art von Gewohnheit, die wir in unserem Leben kultiviert haben, keine Energie mehr kostet. Gehirn und Muskeln stehen im Einklang. Der Muskel sieht ein, dass die Gewohnheit wichtig ist und gibt sozusagen freiwillig Energie frei, damit wir dem nachgehen können. Bei einer neuen Gewohnheit hingegen duellieren sich Muskeln und Gehirn miteinander und beide erheben Anspruch auf die Energie.

Diese Konflikte kennst du auch, wenn es darum geht, wer das letzte Stückchen Pizza bekommt, oder wenn Lindt mal wieder beschlossen hat, dass eine dreier Reihe Schokos-tückchen die richtige Entscheidung ist. **IST ES NICHT!**

Unser Gehirn hat da natürlich keine Lust drauf, daher ist es leichter, deinem Körper Signale zu senden, die dich von deinem ursprünglichen Ziel abbringen. Doch es kann ge-lingen.

**Wenn du es schaffst 21 - 66 Tage durchzuhalten, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es dich zu-künftig keine Energie mehr kostet, dieses Verhalten anzuwenden.** Das beste Beispiel hierfür ist das Zähne-putzen. Oder kannst du dir vorstellen, ohne das Haus zu verlassen?

Damit es dir gelingt, deine Wunschgewohnheit zu etablie-ren, stellen wir dir in dieser Woche eine kleine Arbeitshilfe zur Verfügung. Mit der Wegstreichliste für deinen Kühl-schrank kannst du deinen Fortschritt Tag für Tag beob-achten.

Denk an den Holzfäller! Lieber jeden Tag einen Schlag in dieselbe Kerbe, statt mit Fluchen und Blasen an den Fin-gern aufzugeben.

Das Podcast-Interview von Detoxrebels findest du im Üb-rigen hier:

Gerald Hüther über Gewohnheiten und Kohärenz <https://www.youtube.com/watch?v=6Blz653NIJU>

Das Buch zur 1% Methode findest du hier:

[James Clear „Die 1% Methode - minimale Veränderung maximale Wirkung.“](#)

# 66 Tage lang werde ich:

---

---

Startdatum: \_\_\_\_\_

66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
56	55	54	53	52	51	50	49	48	47
46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
36	35	34	32	31	30	29	28	27	26
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	4	3	2	1	0	<b>Eine tolle Angewohnheit!</b>			

Enddatum: \_\_\_\_\_

# Gewohnheitsvertrag

Zwischen \_\_\_\_\_  
(im Folgenden „ich“ genannt) und sich selbst wird folgende Vereinbarung getroffen:

§ 1 Im Umgang mit mir selbst und zur Umsetzung meiner Ziele werde ich ab sofort jeden Tag:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

§ 2 Mit folgenden Menschen möchte ich diesen Vertrag besprechen und sie um Unterstützung bei der Umsetzung bitten:

\_\_\_\_\_

§ 3 Das „Signal“, um mich an die Punkte dieser Abmachung zu erinnern, ist:

\_\_\_\_\_

§ 4 Am \_\_\_\_\_ werde ich wieder darüber nachdenken, ob die in §1 genannten Punkte erfolgreich waren oder einer Modifizierung bedürfen. Spätestens nach 66 Tagen wird dieser Vertrag überprüft und ggf. neu formuliert.

\_\_\_\_\_ (Ort, Datum)

\_\_\_\_\_ (Unterschrift)