

# LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

## EPISODE 3

Kapitel 10 <b>Gewohnheiten - Der Schlüssel zu einem achtsamen Leben</b>	74	Kapitel 14 <b>Seelische Unterstützung - Das Normalste der Welt</b>	92
Toolbox <b>Achtsamkeit - Hilfreiche Übungen für Deinen Alltag</b>	78	Explained <b>Therapie &amp; Klinik - Sein dürfen mit allem, was ist</b>	95
Kapitel 11 <b>The New Normal - Durch Abgrenzung Deinen eigenen Raum schaffen</b>	82	Kapitel 15 <b>The New You - Neuer Umgang mit einer bekannten Welt</b>	96
Toolbox: <b>Vagusnerv - Eine Regulationsübung</b>	84	Kapitel 16 <b>Mentale Gesundheit - Wandel in Unternehmen und Gesellschaft bewirken</b>	99
Kapitel 12 <b>Information Fatigue - Medien achtsam konsumieren</b>	86	Kapitel 17 <b>The Comeback - Wo Pia und Rüdiger jetzt stehen</b>	102
Toolbox <b>Medienhygiene - Wann konsumiere ich was und wie?</b>	87	Kapitel 18 <b>Mindful Last Words - Deine Bedürfnisse wirklich kennen</b>	104
Kapitel 13 <b>Letting Go - Eine Veränderung in sich ermöglichen</b>	89		
Toolbox <b>Entspannung durch Anspannung</b>	91		

## Intro zur dritten Episode der Staffel 5:

Wie zu Beginn jeder neuen Episode raten wir Dir, kurz inne zu halten und zu überlegen:

Was sind Deine wichtigsten Erkenntnisse aus den bisherigen Kapiteln?

Was hast Du bereits ausprobiert? Mit welchen Effekten?

Was nimmst Du Dir weiterhin vor?

Gerne kannst Du auch die Verbindung zu Deinem MyCase vornehmen.

Auch Deinen Lernstil kannst Du kurz reflektieren.

Was kannst Du an der Art und Weise, wie Du mit den Videos und Workbooks lernst, noch optimieren?

## KAPITEL 10

# Gewohnheiten - Der Schlüssel zu einem achtsamen Leben

## #Essenzen

Den größten Teil unseres Tages, bis zu 95%, verbringen wir mit Gewohnheitshandlungen. Gewohnheiten sind daher der Schlüssel für ein gesünderes und achtsames Leben. Dabei müssen natürlich schlechte von guten Gewohnheiten unterschieden werden. Häufig haben vermeintlich hilfreiche Habits, wie z.B. Multitasking, einen kurzfristigen Nutzen, sie schaden uns aber langfristig. Maren und Miriam geben Dir einen Einblick, wie Du neue Gewohnheiten bei Dir und den Menschen in Deinem Umfeld etablieren kannst.



**GERALD** gibt Dir zusätzlich Auskunft darüber, was Du bei Affektreaktionen machen kannst, wenn Dein rationales Denken und Entscheiden drastisch reduziert ist. Die einzige Möglichkeit, die Du dabei hast, ist, Abstand zur auslösenden Situation zu gewinnen und mit etwas räumlicher und zeitlicher Distanz neu und ohne Affekt zu entscheiden. Bei wiederkehrenden Situationen kannst Du Dir schon im Vorfeld Verhaltensweisen zurecht legen, die Dir den nötigen Abstand verschaffen und die Du dann nur noch "abspulen" musst.

## #Transfer



### NEUGIER FÖRDERN

*"Wenn wir Dinge machen und davon positiv verstärkt werden, wiederholen wir die Dinge und integrieren sie und sie werden zu Gewohnheiten, die irgendwann automatisch ablaufen." - Miriam Junge*

Gewohnheiten können schädliche Wirkungen für Dich haben. Schaust Du Dir Fernsehsendungen oder Filme, die Dir nicht gut tun, nur zum Zeitvertreib an? Triffst Du Dich manchmal mit einer Person und fühlst Dich danach irgendwie ausgelaugt und fertig? Es gibt weitere schädliche Habits, wie zu viel Alkohol trinken, Rauchen, aus Langeweile Essen, Fingernägel kauen, etc.

**Benenne 3 dieser Habits aus Deinem Leben und überlege, was Du von ihnen hast:**

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

Manch andere schlechte Habits sind eher subtil: keine Zeit, Sport zu machen, wenig Zeit für Reflexion, immer nur anderen helfen, keine Me Time, negativer Selftalk, Menschen um Dich herum, die vielleicht nicht an Dich und / oder Deine Ideen glauben und Dich klein machen. Benenne 3 dieser subtilen Gewohnheiten aus Deinem Leben. Welchen Zweck haben sie in Deinem Leben? Versuche, auch wenn es unangenehm ist, spezifisch zu sein.

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

Es gibt eine tolle Methode, Deine Habits zu verändern. Wir werden später genauer darauf eingehen. Hier kannst Du Dir schon einmal einen Überblick verschaffen, welche Gewohnheiten Du in Deinem Leben bereits hast und welche Du in Deinen Alltag einladen möchtest. Am besten druckst Du Dir diese Seite aus und hängst sie bei Dir auf.

Markiere die jeweilige Gewohnheit mit einem Kreuz, die Du umgesetzt hast. Lasse die Boxen offen, wenn Du es nicht getan hast. Am Ende des Monats kannst Du Deinen Tracker anschauen und sehen, was Du beibehalten, verbessern und hinzufügen möchtest. Wichtig dabei auch wieder zu schauen, wie es Dir vorher und nachher geht.



	M	D	M	D	F	S	S
8 Stunden geschlafen							
2 Liter Wasser getrunken							
Sport gemacht							
Bett gemacht							
Wäsche gewaschen							
Etwas Neues ausprobiert							
Kein Tech nach 21 Uhr							
Journal							
Kein Alkohol							
Kein Fleisch							
Mit Freunden getroffen							
Zu Hause gekocht							
Buch gelesen							

**#Bonus**

Falls Dich das Thema „Gewohnheiten“ interessiert, haben wir Dir über diesen Link ein PDF mit der Zusammenfassung des Buches „Atomic Habits“ von James Clear zur Verfügung gestellt.

# „Atomic Habits“ von James Clear

## Gewohnheiten auf-/abbauen und über kleine Veränderungen viel erreichen

(aus: <https://wissensdialoge.de/buchempfehlung-atomic-habits-von-james-clear/>)

Über die „richtigen“ Gewohnheiten gibt es eine Reihe von Büchern, aber wie baut man eigentlich Gewohnheiten auf? Das Buch „Atomic Habits“ von James Clear ist hier sehr hilfreich. Gewohnheiten sind Routinen, die regelmäßig und (üblicherweise) automatisch ausgeführt werden. Die Regelmäßigkeit führt dazu, dass auch kleine Veränderungen über die Zeit zu großen Konsequenzen führen. Die Automatisierung führt dazu, dass Gewohnheiten kaum Aufmerksamkeit erfordern und praktisch „anstrengungslos“ ausgeführt werden. Sie ersparen damit wertvolle (begrenzte!) Aufmerksamkeit und kognitive Anstrengung. Es gibt einfach einen oder mehrere Auslöser, die (fast) automatisch zur Ausführung des spezifischen Verhaltens führen. Im positiven Fall sieht man z. B. die Joggingschuhe und zieht sie sich (fast) automatisch an und geht laufen, im negativen Fall sieht man die Couch vor dem Fernseher und ... hoppla, schon so spät? Entsprechend ist es interessant, wie man Gewohnheiten einführen bzw. abbauen kann. Clear gibt vier einfache Gesetze vor, um Gewohnheiten auf- bzw. abzubauen. Das zugrundeliegende Ziel dabei ist, das angestrebte Verhalten anstrengungslos (bei positiven Gewohnheiten) bzw. schwer (bei negativen Gewohnheiten) zu machen:

### Positive Gewohnheiten erleichtern

#### Gesetz 1: Make It Obvious (Mache es unübersehbar)

Hinweise, die zur Ausführung von Gewohnheiten animieren, einführen bzw. sichtbar machen. Seine Gewohnheiten zu beobachten, um sich diesen bewusst zu werden, sowie Umsetzungsintentionen („Wenn X, dann mache ich Neue Gewohnheit Y.“) einzuführen oder Gewohnheiten zu verbinden („Nach bestehender Gewohnheit X mache ich Neue Gewohnheit Y.“) helfen hier. Ziel ist es, eine Umgebung zu schaffen, die Hinweise für die angestrebte Gewohnheit leicht sichtbar machen.

#### Gesetz 2: Make It Attractive (Mache es attraktiv)

Natürlich sind Gewohnheiten einfacher auszuführen und zu etablieren, wenn sie positiv besetzt sind, und es ist die Erwartung von Belohnung, die uns motiviert. Dafür können z. B. neue Gewohnheiten (vor/während der Ausführung) mit positiven Handlungen kombiniert werden. Aber auch über soziale Eingebundenheit kann man Handlungen attraktiv machen, wenn man z. B. Gruppen aufsucht, in denen das Verhalten gefördert wird (z. B. Jogginggruppen).

### **Gesetz 3: Make It Easy (Mache es einfach)**

Damit Gewohnheiten möglichst anstrengungslos ausgeführt werden können, müssen die Reibungsverluste reduziert werden. Das heißt z. B. die dafür notwendigen Schritte reduzieren, die Umgebung so zu verändern, dass diese Handlungen einfacher werden, oder die Handlungen selbst in der Zeitdauer so zu reduzieren, dass sie schnell (in weniger als zwei Minuten) gemacht werden können.

### **Gesetz 4: Make it Satisfying (Mache es befriedigend)**

Clear ist eher behavioristisch orientiert (kurz gesagt: Belohnungen bzw. Bestrafungen) und plädiert dafür, dass Gewohnheiten unmittelbar belohnend sein müssen. Auch „habit tracker“ (versuchen die Gewohnheit jeden Tag auszuführen und dies gut sichtbar festzuhalten) können hilfreich sein (belohnend, wenn man die Gewohnheit als ununterbrochene Sequenz, d.h. jeden Tag, ausführt). Und falls man das Verhalten doch einmal nicht ausführt, dann sollte man es zumindest nicht direkt auch ein zweites Mal auslassen. Einmal auslassen kann passieren, zwei Mal auslassen ist der Beginn einer neuen (hier: negativen) Gewohnheit.

### **Negative Gewohnheiten erschweren**

Um negative Gewohnheiten zu erschweren, müssen die Regeln einfach nur umgedreht werden, d.h.

### **Gesetz 1: Make it Invisible (Mache es unsichtbar)**

Schlechte Angewohnheiten sind einfacher abzulegen, wenn man nicht mit den Auslösern/Hinweisen konfrontiert wird. Diese Hinweise kann man reduzieren (z. B. den Fernseher wegräumen).

### **Gesetz 2: Make It Unattractive (Mache es unattraktiv)**

Vorteile verdeutlichen, wenn man die schlechten Angewohnheiten unterlässt.

### **Gesetz 3: Make It Difficult (Mache es schwierig)**

Die Reibung erhöhen — z. B. dass man jetzt mehr Schritte machen muss, um die negative Gewohnheit auszuführen.

### **Gesetz 4: Make It Unsatisfying (Mache es unbefriedigend)**

Clear schlägt hier „habit contracts“ vor — man verpflichtet sich (schriftlich), etwas sehr Unangenehmes zu machen, wenn man die negative Gewohnheit doch ausführt (z. B. Geld an eine Organisation zu überweisen, die einem zuwider ist — es ist hier nicht die Höhe des Betrages, sondern die Antipathie zur Organisation, die zählt).

## **Fazit**

Clear gibt zu diesen Regeln eine Reihe von hilfreichen Tipps — aus einer sehr interessanten Perspektive. Unter anderem, dass man anfängt sich als die Person zu sehen, die man sein möchte. Also mit kleinen Schritten eine entsprechende Identität aufbaut. Man muss nicht direkt viel laufen, aber indem man kleine Schritte macht (hier sowohl wörtlich und metaphorisch) beginnt man, sich selbst als sportliche Person zu sehen. Es geht ihm weniger darum, sich zum Automaten zu trainieren, sondern über kleine Veränderungen — die über die Zeit große Konsequenzen haben — die Person zu werden, die man sein möchte.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits*. London: Random House.