

EPISODE 3

Kapitel 10	73	Kapitel 14	91
Gewohnheiten - Der Schlüssel zu einem achtsamen Leben		Seelische Unterstützung - Das Normalste der Welt	
Toolbox	77	Explained	94
Achtsamkeit - Hilfreiche Übungen für Deinen Alltag		Therapie & Klinik - Sein dürfen mit allem, was ist	
Kapitel 11	81	Kapitel 15	95
The New Normal - Durch Abgrenzung Deinen eigenen Raum schaffen		The New You - Neuer Umgang mit einer bekannten Welt	
Toolbox:	83	Kapitel 16	98
Vagusnerv - Eine Regulationsübung		Mentale Gesundheit - Wandel in Unternehmen und Gesellschaft bewirken	
Kapitel 12	85	Kapitel 17	101
Information Fatigue - Medien achtsam konsumieren		The Comeback - Wo Pia und Rüdiger jetzt stehen	
Toolbox	86	Kapitel 18	103
Medienhygiene - Wann konsumiere ich was und wie?		Mindful Last Words - Deine Bedürfnisse wirklich kennen	
Kapitel 13	88		
Letting Go - Eine Veränderung in sich ermöglichen			
Toolbox	90		
Entspannung durch Anspannung			

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.

**#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.