



WIE MACHST DU DIR VERÄNDERUNG LEICHT?

Warum gibt es Gewohnheiten? Wieso gewöhnen wir uns überhaupt etwas an?
Und wie kannst du dein Verhalten und deine Gewohnheiten verändern?

Unser Alltag besteht schätzungsweise zu 45 Prozent aus Gewohnheiten. Diese sind immer gleich aufgebaut: Ein Auslöser führt zu einer Handlung – diese Handlung hat ein gewünschtes Ergebnis oder endet mit einer Belohnung. Unsere Essgewohnheiten laufen ähnlich ab. Sie entscheiden darüber, wann und was wir essen. Ein Beispiel: Wenn du täglich um 12:00 Uhr zu Mittag isst, bekommst du zu dieser Uhrzeit ein Hungergefühl. Dabei können bestimmte Hormone eine Rolle spielen, die deinen Hunger steigern. Das Überangebot an Lebensmitteln, die ständig zur Verfügung stehen, wirkt ebenfalls auf dich ein. Das beeinflusst dein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.



WIE FUNKTIONIEREN GEWOHNHEITEN?

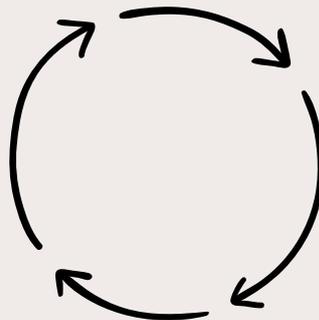
Gewohnheiten bilden sich aus vier Bestandteilen:

1. AUSLÖSER

Die Lust kann ein **Auslöser** für eine bestimmte Gewohnheit sein.
Zum Beispiel: Du hast Lust auf Schokolade.

4. ROUTINE

Der vierte Schritt ist die **Routine**.
So nennt man die regelmäßige Wiederholung einer Handlung.
Sie führt zur Gewohnheit. Du hast dann die Gewohnheit, dich bei erledigten Aufgaben immer mit Schokolade zu belohnen.



2. HANDLUNG

Auf den Auslöser folgt eine **Handlung**: Du isst ein Stück Schokolade.

3. BELOHNUNG

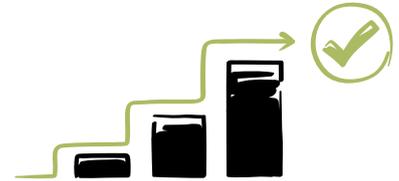
Die **Belohnung** ist der Grund, warum sich eine Gewohnheit entwickelt: Du machst es dir zur Gewohnheit, immer nach der Hausübung ein Stück Schokolade zu essen. Durch die Belohnung schüttet dein Gehirn den Botenstoff Dopamin aus.

WIE KANNST DU DEINE GEWOHNHEITEN VERÄNDERN?

Gibt es etwas, das du gerne verändern würdest und du weißt noch nicht genau wie? Folgende acht Schritte helfen dir dabei, eine Gewohnheit zu verändern. Wichtig ist, dass du etwas an Selbstdisziplin und Ausdauer mitbringst. Denn das braucht jede Veränderung. Aber denk daran: Auch viele kleine Schritte, können eine große Veränderung hervorbringen.

→ **Erster Schritt:** Erkenne deine Essgewohnheit!

Meine Gewohnheit im Bereich Essen, die ich ändern möchte, ist:



→ **Zweiter Schritt:** Stelle fest, was deine Essgewohnheit auslöst oder „triggert“. Ist es ein Gefühl, ein Ort, eine Person oder etwas Bestimmtes, das du tust? Wie geht es dir, wenn die Gewohnheit ausgelöst wird? Was machst du währenddessen? Wer ist mit dir im Raum oder wer fehlt dir?

Mein Auslöser ist:

→ **Dritter Schritt:** Finde eine gesunde oder bessere Alternative zu deiner Essgewohnheit, die sich für dich richtig anfühlt. Es soll etwas sein, das dir Spaß macht oder das du sinnvoll findest.

Meine Alternative ist:

→ **Vierter Schritt:** Ersetze die Essgewohnheit durch etwas anderes und bleibe dabei. So ersetzt du eine unerwünschte Gewohnheit durch eine neue Routine, die du selbst gewählt hast.

Meine neue Routine ist:

→ **Fünfter Schritt:** Belohne dich! So lernt dein Gehirn, dass die neue Gewohnheit gut für dich ist. Am besten belohnst du dich mit einer Alternative, die dir Spaß macht. Sprich oder chatte zum Beispiel mit jemandem, den du magst. Oder hör dein Lieblingslied. Such es dir aus.

Meine alternative Belohnung ist:

TATEN STATT WORTE

→ **Sechster Schritt:** Finde Unterstützung – egal, wo. Das kann zum Beispiel jemand aus deiner Klasse, aus deinem Freundeskreis oder aus deiner Familie sein.

Meine unterstützende Person ist:

→ **Siebenter Schritt:** Versorge dich aktiv mit den Dingen, die du dir vorgenommen hast. Was nicht in deinem Einkaufswagen landet, führt dich zu Hause auch nicht in Versuchung. Versorge dich mit besseren Alternativen. Dazu gehört auch Planung:

Meine Einkaufsliste:

→ **Achter Schritt:** Bleib dabei und übe dich in Disziplin – durchhalten ist angesagt! Behalte deine Motivation immer im Auge.

So viele Tage habe ich schon durchgehalten (Stricherlliste):

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| | | | | | | |

TIPPS & TRICKS DRUMHERUM:

Bleib dabei und suche nach keinen Ausreden!



Sei dir deiner Motivation bewusst und vergiss sie nicht!

Gewusst wie! Deine Willenskraft ist vormittags am stärksten.

STOLPERFALLEN – WELCHE FEHLER KANNST DU BEIM ÄNDERN EINER GEWOHNHEIT MACHEN?

- **1. Stolperfalle:** Du bist dir des Auslösers deiner Gewohnheit nicht bewusst.
So geht es richtig: Versuche, dahinterzukommen, was der Auslöser deiner Gewohnheit ist. Nur so kannst du deine Angewohnheit ändern.
- **2. Stolperfalle:** Du hast keine oder die falsche Motivation.
So geht es richtig: Nur wenn du selbst von deiner Motivation überzeugt bist, wirst du Ausdauer haben und durchhalten.
- **3. Stolperfalle:** Du willst zu viele Gewohnheiten gleichzeitig verändern.
So geht es richtig: Konzentriere dich lieber mit all deiner Energie auf eine Gewohnheit und Veränderung. Erst, wenn du damit Erfolg hast, nimmst du dir die nächste vor.

Jetzt bist du dran: Du hast beim letzten Arbeitsblatt dein Snacken bzw. deine Jause untersucht und hinterfragt. Vielleicht ist dir da etwas aufgefallen, das du ändern möchtest. Gibt es ein Verhalten oder eine Gewohnheit, die du ablegen oder umwandeln möchtest? Erinnerung: Wähle nur eine Sache aus!

Folgendes Verhalten/Folgende Gewohnheit möchte ich verändern:

Was möchte ich dadurch bei mir oder bei meinem Umfeld bewirken?

Diskutiere mit deinem/deiner Gesprächspartner*in:

- Was nimmst du dir vor?
- Was wird dir daran leichtfallen?
- Was wird eine Herausforderung für dich?



Dein*e Gesprächspartner*in soll dich herausfordern!

Ein Beispiel:

Du hast dir vorgenommen, in Zukunft in der Früh eine gesündere Jause in die Schule mitzunehmen. Dein*e Gesprächspartner*in fordert dich so heraus: „Du hast verschlafen, läufst in der Früh schnell aus dem Haus, um nicht zu spät zu kommen und willst schnell noch etwas Gesundes kaufen? Was wird das sein?“ Das Gegenüber muss immer wieder antworten und das Vorhaben und den Grund wiederholen. Es kann dabei aber auch ein konkreter Plan erstellt werden, wie z. B.: „Ich werde mir schon am Vorabend eine Jause herrichten oder beim Bäcker ein Vollkornweckerl statt einer Nusschnecke kaufen“ – etc. So wird das neue Vorhaben gefestigt.