



Leseprobe

Jen Sincero

**Du bist der Hammer –
und deine Gewohnheiten
werden es auch!**

Hör endlich auf, deine Zeit
zu verschwenden, und fang
an, hemmungslos
fantastisch zu leben

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 11. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Schokolade ist zu verlockend, das Bett morgens zu warm und der Weg zum Sport einfach zu weit? Wenn Du spontan allem zugestimmt hast, ist es nachvollziehbar, dass Du Deine schlechten Gewohnheiten nicht ablegen kannst. Gewohnheiten werden nämlich maßgeblich von Deiner Einstellung geprägt – bis sie schließlich zu Automatismen werden. Aber – ich kann Dich beruhigen: Es ist nicht unmöglich, Dein Verhalten langfristig zu ändern und endlich alle Ziele zu erreichen, die Du Dir vornimmst! Abnehmen, beruflicher Erfolg oder endlich mit dem Rauchen aufhören – Bestseller-Autorin Jen Sincero erklärt Dir auf ihre unnachahmlich witzige, direkte und ungemein motivierende Weise, wie Du endlich das Leben führen kannst, das Du schon immer wolltest!



Autor

Jen Sincero

Jen Sincero ist New-York-Times-Bestsellerautorin und erfolgreicher Coach. Mit ihren Seminaren, öffentlichen Auftritten, Newslettern, Artikeln und Büchern hat sie bereits unzähligen Menschen dabei geholfen, ihr persönliches und berufliches Leben zu verändern. Vor einigen Jahren kehrte sie ihrer Heimat Kalifornien den Rücken, um die Welt zu bereisen und so viele Menschen wie nur möglich zu ermutigen, ein Leben voll grenzenloser Großartigkeit zu leben. Im Ariston-Verlag sind bereits ihre Bücher *Du bist der Hammer* und *Du bist ein Geldgenie* erschienen.

Jen Sincero
Du bist der Hammer!

JEN SINCERO

DU

bist der

HAMMER-

UND DEINE GEWOHNHEITEN
WERDEN ES AUCH!

AUS DEM AMERIKANISCHEN
VON ELISABETH SCHMALEN

ARISTON 

Für Mutter Erde

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1 – Eine Frage des Selbstbilds	19
Kapitel 2 – Gesunde Grenzen: Die stillen, starken Helden deiner Erfolgsgeschichte	51
Kapitel 3 – Die Verwandlung in das neue Ich ...	99
Kapitel 4 – In 21 Tagen zur Hammergewohnheit	121
Kapitel 5 – Vom Wagnis, du selbst zu sein	231
Dank	239

Einleitung

Als ich beschloss, ein Buch über Gewohnheiten zu schreiben, kam mir das Thema wie der logische Nachfolger meiner bisherigen Bücher vor. Im ersten von ihnen, *Du bist der Hammer*, hatte ich diese kleine Weisheit formuliert: »Unsere Gedanken werden zu Worten, die Worte zu Gewissheiten, die Gewissheiten zu Gewohnheiten, die Gewohnheiten zur Realität.« Die Gewohnheiten waren der einzige Teil der Gleichung, mit dem ich mich noch nicht eingehend befasst hatte, und ich konnte es kaum erwarten, mir das Thema vorzunehmen – zumindest bis sich ein Selbstgespräch schwer auf meine Brust setzte:

Ich: Gewohnheiten! Klar! Nichts prägt unser Leben mehr! Das Buch wird ein Knaller.

Ich, mit einer Riesenportion Zwiebelringe in der Hand, wenige Tage nachdem ich frittiertem Essen abgeschworen hatte: Schreiben wir dann darüber, wie man sich im Fitnessstudio anmeldet und am Ende doch nie hingeht? Oder darüber, wie man einfach nicht damit aufhören kann, ständig zu fluchen? Denn darüber gäbe es sicher so einiges zu erzählen.

Ich: O mein Gott, es ist unglaublich! Ich habe echt üble Gewohnheiten. Wie bin ich überhaupt auf den Gedanken gekommen, so ein Buch zu schreiben? Ich

habe ungefähr so viel Selbstdisziplin wie eine Dreijährige.

Und schon zählte ich mir auf, warum ich unqualifiziert, unfähig und nicht berechtigt war, dieses Buch zu schreiben. Ich sah bereits vor mir, wie ich meinen hart erarbeiteten Ruf ruinierte, meine Leser vor den Kopf stieß und dem Verlag den Vorschuss zurückzahlen müsste. Doch dann erkannte ich: *Ach, schau mal, du gehst gerade einer deiner Lieblingsgewohnheiten nach – einer der unschönsten menschlichen Gewohnheiten überhaupt: nur das Negative zu sehen. Du könntest ja auch erwähnen, dass du seit zwei Jahrzehnten nicht mehr an einer Zigarette gezogen hast, obwohl dir das Rauchen lange mehr bedeutete als die meisten Menschen auf der Welt es je taten, oder dass du herausragend gut darin bist, regelmäßig Zahnseide zu benutzen, Wasser zu trinken, Dankbarkeit zu zeigen, zu schreiben, dein Bett zu machen, zu meditieren und pünktlich zu sein. Außerdem würdest du dir jederzeit einen Rucksack schnappen und eine Bergwanderung machen, anstatt in einem muffigen Fitnessstudio herumzuhängen. Nur wenn es um Fluchen und frittiertes Essen geht, ist eben noch Luft nach oben.*

Ich erwähne das hier für den Fall, dass auch du skeptisch bist, was dein Durchhaltevermögen in Sachen Gewohnheiten angeht – als Erinnerung daran, dass niemand perfekt ist. Daran, dass wir trotzdem alles erreichen können, was wir uns wirklich vornehmen (auch die Dinge, die wir uns in der Vergangenheit nur pseudo-fest vorgenommen haben). Und daran, dass wir alle dazu neigen, unser Licht unter den Scheffel zu stellen und nur auf die Momente unseres Scheiterns zu schauen, anstatt unsere Siege zu feiern. Selbst Menschen, die unendlich erfolgreich sind, geben zu, dass sie hin und

wieder von negativen Gefühlen und Versagensängsten geplagt werden. Ich habe schon mehrere von ihnen sagen hören, dass sie gelegentlich vergessen, wie sehr sie für ihre Arbeit brennen, dass sie den tosenden Applaus und die enthusiastischen Besprechungen ignorieren und stattdessen nur das eine hasserfüllte Stinktier auf Instagram wahrnehmen, das sie für völlig unfähig hält, und ihm auch noch ein Megafon in die Hand drücken, damit es die begeisterten Massen mit seiner Meinung übertönen kann.

Wer das wirkungsvolle, positive Mindset aufbauen und aufrechterhalten will, das nötig ist, um das tägliche Tauziehen mit unseren Gewohnheiten für sich zu entscheiden, muss stets aufmerksam sein und seine Gedanken sofort wieder einfangen, sobald sie Kurs auf die »Alles-ist-furchtbar«-Sackgasse nehmen. Entscheidend ist, seine Einstellung bewusst auf die ureigenen Ziele auszurichten, auf die Vision desjenigen Menschen, der man eigentlich sein möchte. Wenn es also darum geht, schlechte Gewohnheiten loszuwerden und sich stattdessen Verhaltensweisen anzueignen, die einen tatsächlich weiterbringen, ist unser Wille, uns ganz darauf zu konzentrieren, wer wir eigentlich sein wollen, die wichtigste Macht, über die wir verfügen. Und zwar ganz unabhängig davon, wo und wer wir JETZT gerade sind.

.....

**Entgegen der weitverbreiteten Ansicht
haben Gewohnheiten mehr damit zu tun,
wer wir sind, als mit dem, was wir tun.**

.....

Einer der Hauptgründe, warum es uns so schwerfällt, uns erwünschte Verhaltensweisen anzugewöhnen oder ungeliebte Gewohnheiten endgültig über Bord zu werfen, ist, dass wir den Blick allein auf unser Tun richten – was durchaus wichtig ist –, es darüber aber verpassen, auch emotional und mental voll und ganz bei der Sache zu sein, was noch wichtiger ist. Sobald nämlich die neue Gewohnheit anstrengend oder langweilig wird (eine Vorliebe der meisten Gewohnheiten, eben weil sie auf ständige Wiederholung ausgelegt sind), geben wir sie auf und wenden uns einfacheren Beschäftigungen zu. Oder unterhaltsameren. Oder solchen, die eine sofortige Belohnung versprechen. Oder denen, die sehr gut schmecken, wenn man Ketchup darauf macht.

Sagen wir einmal, du hast ein ums andere Mal versucht, nicht ständig mehr Geld auszugeben, als du verdienst. Du hast einen gut bezahlten Job, legst brav jeden Monat einen Teil deines Gehalts für die Kreditkartenabrechnung beiseite, überweist eine gewisse Summe auf dein Sparkonto und hast eine genaue Übersicht deiner restlichen Ausgaben angelegt. Doch dann unternimmst du trotz aller Planungen plötzlich doch einen spontanen Kurztrip, entwickelst ein ausgeprägtes Interesse an diesem einen Möbelstück oder ertappst dich dabei, wie du in der Kneipe rufst: »Die nächste Runde geht auf mich!« Ehe du es dich versiehst, herrscht auf deinem Sparkonto plötzlich gähnende Leere, und du musst schon wieder mit Pat vom Inkassobüro verhandeln. Gut möglich, dass du insgeheim Angst davor hast, mit dem Geldausgeben aufzuhören, weil du mit den gekauften Produkten und Erlebnissen ein Loch in deinem Inneren stopfst. Oder du aus einer Familie von »Mit-Geld-um-sich-Werfern« stammst und unterbewusst

befürchtest, verurteilt und/oder verstoßen zu werden, wenn du dich der Tradition widersetzt und deine Finanzen in den Griff bekommst. Beim Aneignen guter Gewohnheiten ist es entscheidend, dass du die gesamte Mannschaft – Kopf, Herz und Hände – mit an Bord holst. Sonst ist es wie beim Meditieren schnell wieder vorbei: Die Fingernägel werden doch wieder abgekaut, und deine ruhige, abgeklärte Haltung beim passiv-aggressiven Familientreffen schlägt um in ein entnervtes »Jetzt reicht es mir! *Wahrheit oder Pflicht* mit Tequila – wer ist dabei?«

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch einen frischen Blick auf lang erprobte, gewohnheitsbildende Strategien bietet und dir dabei hilft, diejenigen Hindernisse zu überwinden, an denen du bislang gescheitert bist. Darüber hinaus möchte ich dir den »Gewohnheiten-antrainieren-und-ablegen«-Prozess erleichtern, indem ich diesen ziemlich komplexen Gesamtvorgang in Einzelteile zerlege: in mundgerechte, machbare Übungen, die du dir Tag für Tag vornehmen kannst. Mein Vorschlag ist, dass du einfach loslegst und in der Praxis erkennst, welche Werkzeuge für dich am besten funktionieren, um so durchschlagende und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen – Ergebnisse von der Art, die dir bislang vorenthalten geblieben sind. Denn auch wenn es eines meiner Ziele ist, dir Wissen zu vermitteln, treibt mir nichts so sehr die Tränen der Rührung in die Augen wie echter Jubel über einen wahr gewordenen Traum – schließlich bin ich Coachin und keine Wissenschaftlerin. *Siehst du das? Siehst du diesen schwarzen Gürtel, den du dir gerade erkämpft hast? Das ist DEIN Werk. Hier, halt mal kurz die Snacks. Ich muss ein Foto machen.*

Als Erstes werde ich kurz erklären, was Gewohnheiten sind und wie sie funktionieren. Ich möchte dir dabei helfen, dir bewusst zu machen, über welche Gewohnheiten du bereits verfügst (gute, weniger gute und ganz furchtbare), und dabei zu entscheiden, welche du ablegen wirst, was du dir gern angewöhnen würdest und was du an deiner Einstellung verändern musst, damit das alles klappt. Außerdem werde ich dir beibringen, wie man unmissverständlich Grenzen setzt, damit du deinem Umfeld – und dir selbst – deutlich machen kannst, dass du deine Bedürfnisse von nun an ernst nimmst, dass du dir den – emotionalen und konkreten – Raum verschaffst, dich frei entfalten zu können, und dass dieses »Erfolgreich-Grenzen-setzen«-Ding durchaus eine Gewohnheit ist, die du dir auf Dauer zugelegt hast (was bei denen, die dadurch in die zweite Reihe gedrängt werden, möglicherweise empörtes Protestgeschrei auslöst).

Sobald dein Herz und dein Kopf an Bord sind, helfe ich dir, eine klar formulierte Gewohnheit auszuwählen, der wir uns den Rest des Buches über widmen. Dort erwartet dich ein erprobtes, 21 Punkte umfassendes Step-by-Step-Coaching, das entweder eine neue Gewohnheit in dir verankert oder eine alte nachhaltig aus deinem Leben kickt – je nachdem, was du anstrebst. Im Idealfall arbeitest du es Tag für Tag und über drei Wochen hinweg ab, um das Monster der Überforderung in Schach zu halten, der neuen Gewohnheit die nötige Zeit zu geben, um Wurzeln zu schlagen, und den ganzen Prozess so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Das Buch ist also als eine interaktive Erfahrung angelegt. Ich will, dass du sofort in Aktion trittst und schon *beim Lesen* der Mensch wirst, den du in deinen Träumen vor dir siehst,

anstatt dass die Lektüre dich einfach nur zu jemandem macht, der sehr viel mehr darüber weiß, was Gewohnheiten sind. Oder der sich mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Funktionsweise von Gewohnheiten auskennt. Oder der weiß, wie es sich anfühlt, mit einem Buch über Gewohnheiten auf dem Gesicht einzuschlafen.

Bitte besorge dir ein neues Notizbuch, das du ausschließlich für dieses Vorhaben verwendest (keine Einkaufslisten!), damit der tiefgreifende Prozess, auf den du dich einlässt, mit einem unbeschriebenen Blatt beginnt und du dich auf das aufregende Leben konzentrieren kannst, das vor dir liegt – anstatt dir die Zuversicht von sichtbaren Misserfolgen der Vergangenheit verderben zu lassen. Der Mensch zu werden, der du so gern wärst, ist für dich nicht nur machbar, sondern dir vorherbestimmt. Es ist dein Schicksal, diese bessere Version deiner selbst in die Realität zu überführen, denn ansonsten würdest du gar nicht erst den Wunsch danach in dir verspüren und hättest dir ganz sicher nicht dieses Buch zugelegt. Vertraue darauf, dass jeder neue Tag unendliche Möglichkeiten birgt, und denke immer daran:

.....

Du verfügst in jedem Augenblick über die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die deine Gewohnheiten und dein Leben komplett auf den Kopf stellen – unmittelbar oder mit der Zeit.

.....

Große, lebensverändernde Entscheidungen zu treffen ist nichts als eine Gewohnheit – eine Gewohnheit, die du dir gerade aneignest.

Vom Faultier zum Fitness-Fan: Julie (60)

Meine Ärztin erklärte mir, dass ich auf dem besten Wege sei, Diabetikerin zu werden. Ich müsse dringend abnehmen und mich mehr bewegen. Da ich es wenig verlockend fand, dauerhaft Medikamente zu nehmen, und selbst nicht der größte Fan davon war, locker fünf bis acht Kilo zu viel auf den Hüften zu haben, beschloss ich, dass ich es von nun an schaffen würde, jeden Morgen vor der Arbeit mindestens 15 Minuten lang Übungen auf einer Matte im Wohnzimmer zu machen – komme, was wolle. Wie schwer kann es schon sein, wenn es um die eigene Gesundheit geht?

Ich fand ein tolles Fitnessprogramm im Internet, eine Kombination aus Yoga, Ausdauertraining, Dehn- und Kraftübungen. Jeden Morgen holte ich die Yogamatte aus dem Schrank und stellte fest, dass ich nach dem ersten Dehnen und einigen grundlegenden Yogaposen wach genug war, um noch ein bisschen mehr zu machen. Ich absolvierte ein einfaches Krafttraining, das so aufgebaut war, dass ich mein eigenes Körpergewicht einsetzte, und dachte: Puh, wenn ich etwas leichter wäre, würde es mir nicht so schwerfallen, meinen Hintern in die Höhe zu stemmen!

Aus drei Liegestützen wurden erst fünf, dann zehn, und heute dauert mein tägliches Training insgesamt 30 Minuten. Sobald ich einmal angefangen hatte, ging es mir besser.

Die Freude über die kleinen Siege erleichtert uns den Weg in Richtung Ziel.

Ich spürte, wie ich mehr Kraft bekam. Das motivierte mich, und heute macht es mir Spaß, an mindestens fünf Tagen pro Woche mein Programm zu absolvieren.

Parallel dazu nahm ich an einem Onlinekurs für gesunde Ernährung teil, in dem ich viel über die psychologischen Hintergründe meines Essverhaltens erfuhr und lernte, meine lebenslangen Gewohnheiten zu ändern. Das öffnete mir die Augen. »Achtloses« Essen oder »achtsames« Essen – der Unterschied war enorm. Ich lernte, das, was ich aß, wirklich wahrzunehmen, statt es mir vor dem Fernseher reinzuschieben, und mir zwischen den einzelnen Bissen Zeit zu lassen und sie zu genießen, statt alles hinunterzuschlingen. Außerdem begann ich, auf mein Hungergefühl zu achten. Wenn ich etwas essen wollte, stellte ich mir die Frage: *Bin ich wirklich hungrig oder nur gelangweilt, gestresst, traurig oder aufgebracht?* Ein weiterer Tipp war, nicht abzuwarten, bis ich völlig ausgehungert war, weil ich mir dann einfach

irgendetwas aus dem Süßigkeiten-Automaten holte oder mich an den Donuts vergriff, die aus der Vormittagskonferenz übrig geblieben waren. Stattdessen lernte ich andere Verhaltensweisen und Tricks, etwa immer einen gesunden, leckeren Snack griffbereit zu haben, sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause. Beim Restaurantbesuch hilft es, vorab einen Blick auf die Speisekarte im Internet zu werfen, sich schon zu entscheiden und dann auch bei dieser Wahl zu bleiben. Denn ansonsten sieht man, was alle anderen bestellen, und sprengt jede Kalorienvorgabe.

Meine andere große Verhaltensveränderung bestand darin, dass ich von jetzt an genau aufschrieb, was ich zu mir nahm, um achtsamer zu essen. Und ich wog mich jeden Tag. Das klingt furchtbar, aber es wirkte. Ich mache es jetzt seit zwei Jahren und habe in dieser Zeit sieben Kilo abgenommen (langsam, aber stetig) und – noch wichtiger – mein Gewicht gehalten. Das ist die Methode, die bei mir funktioniert. Natürlich gibt es Tage, an denen ich viel mehr Kalorien zu mir nehme als vorgesehen, aber darüber rege ich mich nicht weiter auf. Ich gleiche es einfach am nächsten Tag wieder aus. Glaube mir, ich esse sehr gern. Und ich esse weiterhin, worauf ich Lust habe. Ich achte nur auf die Menge und gebe mir immer Mühe, nicht achtlos, sondern achtsam zu essen.

Kapitel 1

Eine Frage des Selbstbilds

Vor einigen Jahren waren mein Bruder Steve und seine Frau Jenny bei mir zu Besuch, während der Fiesta de Santa Fe, einem historischen Festtag, der jedes Jahr im Herbst Tausende Menschen in meine Heimatstadt in New Mexico lockt. Wir nahmen an keiner der Veranstaltungen teil, drängten uns aber auf dem Weg in die Innenstadt durch Massen von feiernden Menschen, da wir uns ein paar Margaritas gönnen wollten. Der Hin- und Rückweg nahmen je ungefähr eine Dreiviertelstunde in Anspruch, und so standen wir nach einem gemütlichen Cocktail-Nachmittag passend zum Sonnenuntergang wieder bei mir vor der Haustür. Während sich der Himmel langsam rot verfärbte, blieben wir noch kurz draußen stehen und plauderten miteinander, fröhlich-beschwingt durch den Tequila und zufrieden mit uns selbst, weil wir die ganze Strecke zu Fuß gelaufen waren. Da griff sich Jenny plötzlich mit beiden Händen an den Hals, als schnüre ihr etwas die Luft ab. Zu ihrem Entsetzen war ihr auf einmal bewusst geworden, dass sich ihr Diamantanhänger irgendwo unterwegs von ihrer Halskette gelöst haben musste und nun weg war.

Mein Bruder trat umgehend in Aktion. »Ich gehe unseren Weg noch einmal ab«, sagte er, seinen Blick bereits suchend

auf den Boden unter Jennys Füßen gerichtet, bevor er sich umdrehte und langsam und konzentriert zum Ende der Einfahrt zurücklief. Ich setzte zum Protest an, weil es innerhalb weniger Minuten dunkel sein würde. Was für ein verrückter Gedanke, zu glauben, dass er das winzige Schmuckstück inmitten der Menschenmassen in dem Meer von Herbstlaub aufspüren könne! Aber Jenny wandte sich mir zu und sagte: »Lass ihn. Er hat ein seltsames Talent dafür, glänzende Gegenstände zu finden. In dieser Hinsicht gleicht er einer Elster.« Also blieben wir stehen und sahen Steve nach, der die Straße hinunter zurück Richtung Innenstadt lief, in der Hand sein Smartphone, das ihm als Taschenlampe diente, und in der Brust den Kitzel der Herausforderung.

Jenny und ich setzten uns ins Auto und machten uns auf den Weg zurück zur Bar, um nachzusehen, ob der Anhänger womöglich dort irgendwo auf dem Boden lag. Unterwegs fuhren wir an Steve vorbei, der nur kurz seine freie Hand hob und uns zuwinkte, als er uns hupen und rufen hörte. Er war nicht bereit, den Blick auch nur für eine Sekunde vom Boden zu lösen. Nachdem wir ungefähr zehn Minuten lang vergeblich versucht hatten, im überfüllten Stadtzentrum einen Parkplatz zu finden, war ich kurz davor, aufzugeben und wieder nach Hause zu fahren. In dem Moment ging eine Textnachricht meines Bruders ein: »Gefunden!« Ich schrieb zurück: »Ich kann es nicht fassen«, woraufhin er uns ein Beweisfoto schickte: Darauf stand Steve mitten auf der Straße, die Arme um zwei Touristen gelegt, die er vorher bequatscht hatte, mit ihm zu posieren. Jennys Anhänger blitzte zwischen seinen Zähnen. Später erfuhr ich, dass irgendwer das Schmuckstück wohl unbemerkt vom Gehweg in eine Hauseinfahrt gekickt

hatte, Steve es aber trotzdem aufspüren konnte. Mir fiel regelrecht die Kinnlade herunter, ich bekam den Mund gar nicht wieder zu, doch Jenny schüttelte nur den Kopf und sagte: »Sag ich doch, wie eine Elster. So läuft das ständig bei ihm.«

Steve war früher als Sortierer im Diamantenhandel tätig. Er hatte seine Tage damit verbracht, in einem Raum namens »Grube« zusammen mit einer Reihe anderer Fachleute große Haufen winziger Diamanten nach Farbe, Schliff und Karat (den drei Cs, wie es auf Englisch heißt) zu sortieren, indem er jeden von ihnen mithilfe einer Pinzette gegen das Licht hielt und durch eine Lupe in Augenschein nahm. Dabei kam es durchaus vor, dass das begutachtete Diamant-Steinchen quer durch den Raum flog, wenn man die Pinzette versehentlich zu fest zusammendrückte, und – *plink!* – irgendwo auf dem nicht unbedingt makellos sauberen Linoleumboden, in einem Regal oder auch in einem fremden Haarschopf landete. Niemand kann sagen, wie viele Edelsteine im Verlauf der Jahre in der »Grube« verloren gingen. Sie wieder aufzuspielen, glich einer niemals enden wollenden Ostereisuche, der sich Steve in den zwei Jahren, die er dort arbeitete, jedes Mal begeistert hingab, sobald er eine Pause machte und seine Pinzette zur Seite legte.

So kam es, dass er im Keller eines Diamanten-Großhändlers in der 47. Straße in New York City zum Schutzheiligen aller verschwundenen Glitzerdinge wurde. Die beeindruckende Liste seiner Erfolge umfasste einen Diamantenohrring, den er auf dem Boden eines gut besuchten Bistros aufspürte, ein Brillantarmband, das er neben einem Geldautomaten entdeckte, zahllose Münzen, Ketten, Schlüssel, Uhren und Edelsteine und eine drei Monate

zuvor verschwundene Kette von Jenny (der Schutzheiligen der kaputten Verschlüsse), die er eines Morgens auf dem Weg zum Bahnhof ganz oben auf einem Schneehaufen fand.

Bevor Steve begann im Diamantenhandel zu arbeiten, hatte er seine Aufmerksamkeit nie auf kleine Glitzerdinge gerichtet, die womöglich verloren gegangen waren. Doch dank dieses Jobs wurde es ihm zur Gewohnheit, die Augen immer offen zu halten – bewusst und unbewusst.

.....

Gewohnheiten: Selbstläufer. Automatisierte Reaktionen oder Verhaltensweisen. Reflexe. Ansichten, Gedanken und Handlungen, die wir nicht steuern müssen.

.....

Hier sind einige der wichtigsten Aspekte, die beim Antrainieren von Gewohnheiten eine Rolle spielen:

1. Der Auslöser

Jedes Mal, wenn Steve bei der Arbeit eine Pause einlegte, weckte das automatisch den Drang in ihm, den Raum nach verlorenen Diamanten abzusuchen. Auslöser sind Hinweise an das Gehirn, dass es an der Zeit ist, eine Gewohnheit auszuüben. Mögliche Auslöser sind Geräusche (der Klang des Weckers löst

aus, dass wir aufwachen und aufstehen), Handlungen (der letzte Bissen einer Mahlzeit löst aus, dass wir uns eine Zigarette anzünden wollen), bestimmte Gedanken (*Es ist vier Uhr, ich sollte wohl mal den Hund füttern*), äußerliche Empfindungen (wenn die Temperatur sinkt, reiben wir uns die Oberarme, um uns aufzuwärmen), Gerüche (wenn es nach Grillfleisch riecht, schauen wir kurz bei den Nachbarn vorbei – *oh, ich wusste ja nicht, dass ihr gerade essen wolltet, dann passt es jetzt wohl eher nicht so gut?*), Anblicke (wenn wir einen uns bekannten Menschen auf der Straße sehen, löst das in uns den Impuls aus, Hallo zu sagen) oder Emotionen (wenn wir traurig sind, essen wir Kuchen). Auslöser bewirken eine Kettenreaktion, die in der Ausführung der Gewohnheit endet. Die Abfolge sieht ungefähr so aus:

2. Die Abfolge

Unser Körper ist darauf spezialisiert, Probleme zu lösen. Er rennt ständig mit dem Klemmbrett herum und stellt sicher, dass alles so effizient und produktiv wie möglich funktioniert: Er befördert das Blut dorthin, wo es am nötigsten gebraucht wird, zersetzt unsere Nahrung, heilt gebrochene Knochen und kaputte Haut, sorgt dafür, dass Haare und Zehennägel wachsen, bekämpft Krankheitserreger und stößt einen ganzen Schwall Tränen und Flüche aus, wenn uns das Handy versehentlich ins Klo fällt. Gewohnheiten sind das bevorzugte Mittel des Körpers, dem Gehirn einen Teil der Last zu nehmen: Problemlösung

auf Autopilot, damit genügend Kapazitäten da sind, um weitere Informationen aufzunehmen und Aufgaben zu bewältigen. Gewohnheiten durchlaufen eine bestimmte Abfolge, beginnend mit dem Auslöser (ich setze mich ins Auto), der auf ein Bedürfnis aufmerksam macht (ich will nicht sterben), was wiederum zu einer gewohnheitsmäßigen Handlung oder Reaktion führt (ich schnalle mich an), die eine Belohnung mit sich bringt (ich fühle mich sicher und behütet). Hier sind ein paar weitere Beispiele:

Auslöser: Der Hund kommt ins Zimmer.

Bedürfnis: Du willst zeigen, wie wahnsinnig süß du ihn findest.

Gewohnheit/Reaktion: Kuscheln, küssen, idiotisches Verhalten.

Belohnung: Du bist glücklich.

Auslöser: Du fährst nach der Arbeit nach Hause.

Bedürfnis: Du willst ein langes, gesundes Leben führen.

Gewohnheit/Reaktion: Du machst einen Zwischenstopp am Fitnessstudio und treibst 45 Minuten Sport.

Belohnung: Du fühlst dich fitter und hast das Gefühl, etwas geleistet zu haben.

Auslöser: Der Scheidungsanwalt ruft an.

Bedürfnis: Du willst es vermeiden, Teller an die Wand zu werfen.

Gewohnheit/Reaktion: Du läufst die ganze Zeit im Kreis und wickelst dir eine Haarsträhne um den Finger.

Belohnung: Es beruhigt dich.

All das sind Beispiele dafür, wie Auslöser Gewohnheiten in Gang setzen, aber genauso gut können wir sie nutzen, um schlechte Angewohnheiten loszuwerden – wie das geht, zeige ich dir später im Buch.

3. Das Prinzip der Wiederholung

Du kannst dir dein Gehirn wie einen Dschungel voller Bilder, Ideen und Emotionen vorstellen, die sich immer stärker ineinander verschlingen und miteinander verwachsen, je mehr Informationen wir im Lauf unseres Lebens aufnehmen. Male dir nun aus, dass sämtliche deiner Denkmuster, Reflexe und Überzeugungen, wie etwas zu sein hat, klar erkennbare Pfade durch den Dschungel in deinem Kopf geschlagen haben. Pfade, die du jeden Tag gehst, mit einem fröhlichen Lied auf den Lippen, ohne auf den Weg achten zu müssen. Wenn du nun beschließt, etwas zu verändern – *Hey, von jetzt an bin ich nicht mehr der faule, unsportliche Mensch, der seinen Müll überall liegen lässt, sondern reiße mich zusammen und eigne mir neue Gewohnheiten an* –, ist die Wiederholung die Axt, mit der du die Schlingpflanzen durchtrennst, Baumstämme aus dem Weg räumst und dir einen neuen Weg durch den Dschungel bahnst.

