

Maren Urner

# Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

24. Juni 2016

**Der Griff zur Zahnbürste, der Weg ins Büro, die Joggingrunde am Abend. Gewohnheiten bestimmten unser Leben. Ist das Fluch oder Segen? Beides. Nur wenn wir den wahren Antrieb für unsere Gewohnheiten verstehen, können wir die schlechten dauerhaft ändern. Dabei gilt: gewusst wie.**

Ich gebe es zu. Ich bin eine Naschkatze, eine Schoko-Liebhaberin. Es gibt Abende, an denen ich meinen Freund bitte, spät noch zur Tankstelle zu gehen, um Kekse oder Eis zu kaufen. Ich habe schon oft versucht, Abstand von den süßen Verführungen zu nehmen. Es mit Kaugummis, Bonbons und 2 vollen Gläsern Wasser versucht und mich beim Betreten der Süßwarenabteilung gefragt, wie viel Denkleistung und Geld wohl in die Entwicklung von Verpackungen, Aromen und Zusammensetzungen jeder einzelnen Leckerei geflossen ist.

Meine Mission: weg vom Süßkram. Ich wollte weg von der Gewohnheit und wieder selbst entscheiden, ob und wann ich zum Schokoriegel greife.

Vor 2 Jahren war ich 3 Wochen lang in einem Krankenhaus in Bayern, in dem ich einen sehr eingeschränkten Zugang zu Keksen, Eis und Co. hatte. Die ersten Tage waren hart – zum Glück schmecken aber Kürbiskerne

nach 40 Mal Kauen auch irgendwann süß. Nach ca. einer Woche war ich »clean« und hatte keine Heißhungerattacken mehr. Wow! Hatte sich meine süße Gewohnheit, mir täglich etwas Süßes zu gönnen, so schnell geändert?

Die Ernüchterung folgte einige Wochen später. Zurück in der gewohnten Umgebung, mit all ihren Verlockungen und Routinen, bahnten sich Kekse, Eis und Kuchen mit kleinen, aber forschen Schritten ihren Weg zurück in meinen Alltag.

War die Mission, meine schlechte Gewohnheit abzulegen, jetzt schon gescheitert? Nein. Denn mein Konsum hatte sich tatsächlich nachhaltig verändert und ich hatte gelernt, meine Gewohnheit zu verstehen. Aber warum ist es so schwierig, Gewohnheiten zu ändern? Und wie kann es trotzdem gelingen? Eine Annäherung.

## Der Butler in unserem Kopf

Gewohnheiten bestimmen unser Leben. 50% bis 95% \* unserer Handlungen sind Gewohnheiten. Wecker ausstellen, aufs Smartphone blicken, kurz strecken, Kaffeemaschine starten, Katze füttern, duschen. Würden wir jede dieser täglichen Handlungen in einem Tagebuch notieren, stellten wir fest: Das meiste läuft automatisch ab. Unbewusst. Ohne, dass wir viel darüber nachdenken.

Eine einzelne Gewohnheit allein hat keine große Bedeutung. Aber zusammen genommen bestimmen sie uns und unser Leben – unsere Kommunikation mit Freunden und Familie, unsere Freizeitplanung, wofür wir unser Geld ausgeben und wie wir unsere Gedanken organisieren. Ist das Gefühl, dass wir unsere Handlungen bewusst lenken, eine Illusion? Ist diese »Automatik des Seins« #1 Fluch oder Segen?

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn)

- > **Fluch.** Unsere Gewohnheiten lassen uns abstumpfen: #2 Kleine Veränderungen gehen unter und werden nicht von uns berücksichtigt. Gewohnheiten sind schwer zu stoppen, auch wenn vielleicht ein anderes Verhalten angemessener und effizienter wäre. Sie dämpfen unsere Emotionen und Gefühle.
- > **Segen.** Was wäre unser Leben kompliziert, wenn wir jeden Morgen erneut darüber nachdenken müssten, wie wir unser T-Shirt überstreifen können, unsere Zahnbürste halten müssen und die Kaffeemaschine starten können! Unsere Gewohnheiten agieren quasi als »mentaler Butler«, der uns Ressourcen freihält, um Neues zu entdecken. Ein Butler, der unsere Vorlieben kennt und diese ungefragt berücksichtigt.

William James, der als Vater der Psychologie <sup>#1</sup> bezeichnet wird, verwies 1892 auf die Allgegenwärtigkeit unserer Gewohnheiten: »Unser ganzes Leben, so lange wie es eine bestimmte Form hat, ist nichts als eine Anhäufung von Gewohnheiten.« <sup>#3</sup>

Damit war James nicht der erste Denker, der auf die Bedeutung des Wiederkehrenden in uns verwies. Was genau Aristoteles mehr als 300 Jahre vor Christus wirklich meinte, als er von Gewohnheiten und Werten sprach, wird bis heute unter Philosophen heiß diskutiert. <sup>#4</sup> Fest steht aber, dass das Thema ihn beschäftigte.

Erst in den letzten 2 bis 3 Jahrzehnten haben Wissenschaftler – und Marketing-Fachleute – verstanden, wie Gewohnheiten funktionieren. Und vor allem auch, wie wir sie ändern können. Glücklicherweise deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass »ab und zu mal sündigen oder vergessen« nicht schlimm ist. <sup>#5</sup> Gewohnheiten zu ändern ist kein »Alles-oder-nichts«-Prozess. Es bestand also Hoffnung für meine eigene Verhaltensänderung.

## Was macht eine Gewohnheit aus?

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)

Gewohnheiten sind mehr als bloß sich wiederholendes Verhalten: Sie benötigen eine geringe bis gar keine bewusste Kontrolle. <sup>\*2</sup> Mit anderen Worten: Sie werden durch relativ automatische Vorgänge gesteuert, die minimales Nachdenken erfordern. Nicht nur verhältnismäßig einfache Dinge, wie das Tippen auf einer Tastatur, Kochen und Radfahren können zur Gewohnheit werden, sondern auch komplexe Zusammenhänge, wie das Frühstücksgespräch zwischen dem lang verheirateten Ehepaar, das trotz laufendem Radio und Zeitungslektüre mühelos gelingt.

Wichtig beim Ausführen von Gewohnheiten ist der Kontext: Das Klingeln des Weckers, der Geruch von frisch gebackenen Brötchen, die Straßenkreuzung am Museum – sie können Auslöser für Gewohnheiten sein und dafür sorgen, dass ein bestimmtes Verhalten wie von selbst ausgeführt wird. <sup>#6</sup>

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass das simple Wiederholen eines Verhaltens in einem bestimmten Kontext dazu führt, dass das Verhalten ab einem bestimmten Zeitpunkt durch den Kontext allein ausgelöst wird. <sup>#7</sup> Wenn ich also lange genug jedes Mal nach dem Aufstehen die Laufschuhe schnüre, reicht irgendwann das Klingeln des Weckers aus, um mich scheinbar ferngesteuert meine Schuhe schnüren zu lassen – selbst wenn ich keine Motivation oder Lust verspüre, durch den morgendlichen Nieselregen zu rennen. <sup>\*3</sup>

Gewohnheiten sind also die Dinge, die wir uns irgendwann mal bewusst überlegt haben zu tun – und die dann von uns automatisiert wurden. Wie lange das dauert, hat in der populärwissenschaftlichen Literatur schon für das eine oder andere Gerücht gesorgt.

Allen voran die 21-Tage-Hypothese, die auf Ergebnissen aus der plastischen Chirurgie beruht: Nach Operationen, die das eigene Aussehen verändern, benötigen Patienten ca. 21 Tage, um sich an ihre neue Nase oder ihren amputierten Arm zu gewöhnen. <sup>#8</sup> Dieses Ergebnis führte zur weit verbreiteten Annahme, dass neue Gewohnheiten generell nach 21 Tagen etabliert sind – auch wenn die Gewöhnung an das eigene Spiegelbild wenig mit Gewohnheiten zu tun hat.

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen  
[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)

Tatsächlich variiert die Dauer stark und hängt von der Person, der Gewohnheit und anderen Faktoren ab. Jeden Morgen ein Glas Wasser zu trinken, wird von den meisten Menschen schneller zur Gewohnheit als die täglichen 50 Sit-Ups. Eine realistischere Einschätzung lautet: Es dauert 18 bis 254 Tage, <sup>#9</sup> um eine neue Gewohnheit zu etablieren.

Je stärker also eine Gewohnheit ist, desto schwieriger können wir sie ändern oder verlernen. Das galt auch für mich und meine süße Liebe: Jahrelang hatte ich mich daran gewöhnt, mir täglich etwas Süßes zu gönnen. Geschmacksnerven und Gehirn hatten meine Erwartungshaltungen abgespeichert und ließen sie jeden Tag aufs Neue aufflammen. Bis ich sie gestillt hatte. Am besten mit Schokokeksen.

## Das Verlangen im Gehirn

Gewohnheiten entstehen durch bestimmte neuronale Vorgänge in unserem Gehirn. Erst wenn wir verstehen, wie diese entstehen und funktionieren, können wir unsere Gewohnheiten beliebig verändern. Wie sieht sie also aus, die neuronale Signatur einer Gewohnheit? Bei dieser Frage helfen die Erkenntnisse aus der Forschung mit Ratten und Affen.

*Maren Urner*

**Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen**

[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)

> Vom Labyrinth zur Gewohnheit

In den 1990er-Jahren begannen Wissenschaftler, <sup>#10</sup> das Entstehen von Gewohnheiten mit Ratten zu untersuchen. Sie setzten sie in ein kleines Labyrinth und platzierten an einem Ende Futter. Bei den ersten Entdeckungstouren der Nager feuerten verschiedene Areale im Gehirn auf Hochtouren: Neue Gerüche und andere Sinneswahrnehmungen wurden gemacht, erste Gedächtnisspuren gespeichert.

Bereits nach einer Woche <sup>#11</sup> nahmen diese Hirnaktivitäten rapide ab. Die Ratten kannten ihre Umgebung und navigierten wie von selbst zum Futter. Hier kommt der immense Nutzen und Segen von Gewohnheiten zum Tragen: Gewohnheiten entstehen, weil unser Gehirn ständig auf der Suche nach Energiespar-Maßnahmen ist. Ein effizienteres Hirn hat Kapazität für neue Wahrnehmungen und spart so Ressourcen und Platz.

> Von der Gewohnheit zum Verlangen zur Sucht

Was aber lässt ein Handeln zur Gewohnheit werden? Um dies zu verstehen, untersuchen Wissenschaftler unsere nahen Verwandten aus dem Tierreich. Die Aufgabe der Affen: Sie müssen einen Hebel ziehen, sobald auf einem Bildschirm ein bunter Kreis oder andere geometrische Formen erscheinen. Ihre Belohnung: einige Tropfen süßer Brombeersaft.

Affen lernen in der Regel schnell und gewöhnen sich an die Belohnung – und zwar so stark, dass die Aktivität in den Hirnarealen, die auf die Belohnung reagieren, sich verändert: Zu Beginn sind die Gehirnzellen aktiv, nachdem der Brombeersaft im Mund des Affen angekommen ist. Es dauert jedoch nicht lang und die Neuronen feuern vor dem Erhalt der Belohnung. Das Gehirn beginnt also, die Belohnung zu erwarten.

Wehe, es kommt dann kein Brombeersaft aus dem Schlauch und das Verlangen wird nicht gestillt! Je nachdem, wie stark die Gewohnheit schon ist, bleibt ein unruhiger und wütender Affe zurück, der selbst die Möglichkeit mit seinen Kollegen zu spielen, vernachlässigt. Die Erwartungshaltung, die an den süßen Saft gekoppelt ist, geht vor.

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSiKOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSiKOUIn)

Auch bei mir: Ich erinnere mich daran, wie ich auf der Suche nach Keksen oder Kuchen Schubladen aufriss, um wenigstens ein paar süße Trockenfrüchte oder meine persönliche Brombeersaft-Alternative zu finden, die mein Verlangen stillen sollten.

Waren der Affe und ich süchtig (geworden)?

## Der Gewohnheitsschleife auf der Spur

Die Grenze zwischen Gewohnheit und Abhängigkeit ist nicht leicht zu ziehen. Denn das Verlangen ist eine der 4 Grundzutaten jeder Gewohnheit. Gemeinsam bilden sie den »Habit Loop«, also die Gewohnheitsschleife. #12

### Zutat 1: Der Reiz

Am Anfang steht ein Auslöser oder Reiz, der ein bestimmtes Verhalten auslöst: die Kreise und Vierecke auf dem Bildschirm des Affen, eine bestimmte Tageszeit, eine spezielle Umgebung oder das Ende einer Mahlzeit.

### Zutat 2: Die Routine

Der Reiz wird durch die Lernerfahrung mit dem Ausführen einer Routine verknüpft: dem Ziehen eines Hebels, dem Abendspaziergang, dem Gang zum Kühlschrank oder Supermarkt.

### Zutat 3: Die Belohnung

Das Ausführen der Routine führt – in der Regel – zur Belohnung: ein Tropfen Brombeersaft, das gute Gefühl etwas geschafft zu haben, die schmelzende Schokolade auf der Zunge.

### Zutat 4: Das Verlangen

Die Zutat, die den Bogen schließt (und die lange Zeit im Unbekannten blieb), ist das Verlangen. Weil unser Gehirn gelernt hat, wie sich die

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn)

Belohnung anfühlt, entsteht das Verlangen. Ein Verlangen, das uns im Fall starker Gewohnheiten – und Abhängigkeiten – mögliche Gefahren und Verluste vergessen lässt. #13 Ein Verlangen, das im Zweifel zur Sucht führen kann. \*4

## Die Macht der Gewohnheit(en)

Unser Verlangen ist also der Treibstoff der Gewohnheitsschleife. Unsere Gewohnheiten – unabhängig davon, wie wir sie bewerten – sind so mächtig, weil sie ein Verlangen in unseren Gehirnen auslösen. Eine Gewohnheit entsteht nach und nach. Und häufig ohne, dass sie uns bewusst ist. Einmal verankert, lässt sie uns das tun, was wir schon immer getan haben – trotz aller gut gemeinter Absichten, beim nächsten Mal auf den Nachtisch zu verzichten. Das wiederum macht uns blind für den Einfluss, den unsere Routinen tatsächlich auf unser Leben haben.

Wenn unser Verlangen nach Endorphinen, Anerkennung und dem süßen Geschmack auf der Zunge das ist, was unsere Gewohnheiten antreibt, bedeutet das im Umkehrschluss: Wenn wir herausfinden, was ein bestimmtes Verlangen antreibt, beginnen wir, unsere Gewohnheiten zu verstehen und haben die Chance sie zu ändern.

Generell gilt: Je jünger eine Gewohnheit, desto leichter lässt sie sich ändern. Eine gute Absicht lässt sich also einfacher umsetzen, wenn eine Gewohnheit noch nicht so stark im Gehirn verankert ist. Hat der Affe im Experiment erst ein paar Tage vor dem Bildschirm verbracht, lässt er sich noch gern von einer offenen Tür ablenken und zieht das Spiel mit den Kameraden dem Brombeersaft vor.

Das gleiche gilt für Menschen: Ist der Reiz noch nicht so stark abgespeichert oder hat sich der Kontext geändert – zum Beispiel nach einem Umzug \*5 – ist es besonders leicht, alte Gewohnheiten aufzubrechen.

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)



Generell gilt außerdem: Gewohnheiten lassen sich sehr schwer löschen. Es ist leichter, eine alte Gewohnheit durch eine neue zu überschreiben. \*6 Bezogen auf die Gewohnheitsschleife bedeutet das: Reiz und Belohnung bleiben gleich, es gilt »nur«, die Routine zu ändern. Wie also kann die Schokolade zum Apfel oder zum Sit-Up werden?

## In 4 Schritten zur Gewohnheitsänderung

»Mein Wille hat nicht ausgereicht!«, »Mein Plan war nicht gut genug!«, »Ich war einfach nicht motiviert genug ...« Aussagen, die häufig Mitte Januar bis Februar zu hören sind – wenn die guten Vorsätze fürs neue Jahr bereits das eine oder andere Mal gebrochen wurden.

Die Schuld für das missglückte Sportprogramm oder den geplatzten Alkoholverzicht auf mangelnde Motivation, Willensstärke \*7 oder einen schlechten Plan zu schieben, reicht jedoch nicht aus. #14 Ja, Veränderung ist immer schwierig, für jeden von uns. Aber sie gelingt nur, wenn wir unser Verlangen, unsere Wünsche und Widersprüche sehen. In Selbsthilfe-Büchern und anderen Ratgebern wird gern ein Rezept aus 4 Zutaten für die erfolgreiche Verhaltensänderung angepriesen:

- + ein klares Ziel
  - + ein guter Plan, um es zu erreichen
  - + das Verfolgen von Zwischenzielen
  - + Willensstärke
- = Änderung der Gewohnheit

Das ist aber zu kurz gedacht und funktioniert nicht. Warum? Weil es auf mindestens 2 falschen Annahmen beruht. Erstens: Wir können unser unerwünschtes Verhalten nicht direkt in unser gewünschtes Verhalten ändern. Und zweitens: Wir können dafür nicht durchweg unsere Willensstärke und Selbstkontrolle nutzen, denn beides variiert aufgrund

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)

verschiedener, teils unbekannter Faktoren. #15

Tatsächlich können wir mit ein wenig Zeit und Ausdauer (fast) jede Gewohnheit ändern, indem wir die zugrunde liegende Gewohnheitsschleife analysieren und so Stück für Stück verstehen. Das geht in 4 Schritten: \*8

### **Schritt 1: Routine identifizieren**

Die Routine ist der Teil der Gewohnheits-Schleife, die wir ändern wollen – und können. Sie ist leicht zu identifizieren: In meinem Fall der tägliche Griff zur Süßigkeit. Gute Vorsätze, Post-It-Notes mit der Aufschrift »Heute nicht!« und gut versteckte Vorräte reichen nicht aus.

### **Schritt 2: Mit alternativen Belohnungen experimentieren**

Jetzt beginnt die Feldforschung! Belohnungen sind so mächtig, weil sie unser Verlangen befriedigen. Allzu oft sind wir uns jedoch nicht über das zugrundeliegende Verlangen bewusst. Die Frage ist also: Was treibt unser Verhalten wirklich an? Geht es bei meinem Drang nach Süßem wirklich um ein Verlangen nach Zucker? Oder um eine andere Art der Belohnung? Um Zeitvertreib für eine Abwechslung im Alltag? Um Ablenkung durch andere Menschen, mit denen ich beim Schlemmen ein Pläuschchen halte?

Ich probiere verschiedene Alternativen zum Schokokeks aus. Vom Gespräch mit Kollegen oder Freunden (je nach Umgebung) bis zum Spaziergang zwischendurch. Nach jeder Alternative notiere ich ein paar Worte, die mir spontan in den Kopf kommen und die mir später dabei helfen, mich an meine Wahrnehmung zu erinnern. Außerdem stelle ich mir im Anschluss einen Wecker auf 15 Minuten, um zu überprüfen, ob das Verlangen eine Viertelstunde nach der »Alternativ-Handlung« noch da ist.

Es kann Wochen oder auch Monate dauern, das entsprechende Verlangen ausfindig zu machen – je nachdem, wie viele alternative Belohnungen auf der Liste stehen und wie strukturiert wir vorgehen. Bei mir zeigte die Analyse: Es war tatsächlich eine Kombination aus Zucker und dem

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen  
[www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn)

Gefühl, mich belohnen zu wollen. Meine alternative Belohnung: Ein Gespräch mit einem mir wichtigen Menschen stillte das Verlangen ebenfalls.

### **Schritt 3: Reiz ausfindig machen**

Kommen wir zum Auslöser oder Reiz, der das Verhalten auslöst. Angesichts der alltäglichen Überschwemmung mit Informationen ist dieser meist verborgen und wir wissen selten, warum wir bestimmte Dinge tun. Nehmen wir das Beispiel des routinierten Weges zur Arbeit, bei dem wir wie von allein links und rechts abbiegen: Ist es das Straßenschild, das uns daran erinnert abzubiegen, ein Baum am Wegesrand, der uns den Weg weist, die Uhrzeit, die ein bestimmtes Verhalten auslöst, ein bestimmter Mitfahrer, der uns unbewusst mitteilt, dass es ins Büro oder in die Schule geht? Und warum haben wir heute wie von selbst den Weg zum Bahnhof gewählt, obwohl wir zum Sportplatz wollten?

Um den Reiz, auch »Trigger« genannt, ausfindig zu machen, hilft erneut ein Trick: Fast alle Reize, die Gewohnheiten auslösen, fallen in 5 unterschiedliche Kategorien:

- > Ort
- > Zeit
- > Emotionaler Zustand
- > Andere Menschen
- > Direkt vorausgehende Handlung

Um den Trigger meiner Gewohnheit herauszufinden, notiere ich also für eine Weile für alle 5 Kategorien den entsprechenden Wert:

- > Ort: im Büro (Tag 1), im Zug (Tag 2), ...
- > Zeit: 13.30 Uhr (Tag 1), 14.10 Uhr (Tag 2), ...

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen  
[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)

- > Emotionaler Zustand: müde (Tag 1), gestresst (Tag 2), ...
- > Andere Menschen: 2 Kollegen (Tag 1), 1 Freund (Tag 2), ...
- > Vorausgehende Handlung: Mittagessen (Tag 1), Mittagessen (Tag 2), ...

Bei welcher Kategorie wiederholen sich bestimmte Reize oder Auslöser? Ich gebe zu, das Muster ist in diesem Beispiel einfach zu erkennen: Die vorausgehende Handlung, nämlich das Mittagessen, ist der Verdächtige – und der Auslöser für meine Süßhunger-Attacken. Nachdem ich Routine, Belohnung und Reiz auf die Schliche gekommen bin und so alle 3 Eckpunkte der Gewohnheitsschleife kenne, wird es ernst: Nun folgt die Änderung der Gewohnheit.

#### **Schritt 4: Einen Plan haben**

Wie wir wissen, sind Gewohnheiten die Verhaltensweisen, für die wir uns irgendwann einmal aktiv entschieden haben – und die dann zu einem Automatismus wurden. Um diesen Automatismus zu durchbrechen, bedarf es (wieder) aktiver Entscheidungen. Und das funktioniert am besten mit einem Plan.

Ist der Reiz eine bestimmte Uhrzeit, hilft es beispielsweise, sich einen Wecker zu stellen. Der Alarm erinnert daran, die neue Routine zu starten – bis sie selbst zur Gewohnheit wird.

Mein Plan besteht darin, meine Belohnungen zu variieren: Statt Schokolade und Kuchen lieber Trockenfrüchte, ein wenig Joghurt oder ein geplantes Telefonat mit einem Freund. Ich gebe zu, es funktioniert nicht immer. Es gibt Tage, an denen ich Eis oder Kekse wähle. Dann aber nicht, weil es eine Gewohnheit ist, sondern weil ich mich bewusst dafür entscheide – zumindest fühlt es sich so an.

Mein Fazit: Es fühlt sich gut an, mir der eigenen Gewohnheiten bewusst zu werden. Den mentalen Butler, der mich häufig steuert, aufzuspüren, ihn zur Rede zu stellen und ihn zu fragen: Will ich die Schokolade wirklich essen oder dient sie lediglich als willkommene Ablenkung vom

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen

[www.perspective-daily.de/article/6/VSiKOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSiKOUIn)

Alltag? Das Bewusstwerden hat auch mein Selbstbewusstsein beeinflusst. Denn wer sich Herr – oder Frau – der Lage fühlt, kann aktiver entscheiden und handeln. Das Sezieren der eigenen Gewohnheitsschleife hat einen weiteren positiven Nebeneffekt für mich offenbart: Ich genieße die gelegentliche Kugel Eis viel intensiver als zuvor.

*Maren Urner*

**Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen**

[www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Der US-amerikanische Psychologe und Philosoph gilt als Begründer der amerikanischen Psychologie. Im Jahr 1875 führte er die ersten psychologischen Experimente in einem kleinen Labor in Harvard durch – im gleichen Jahr begann in Deutschland Wilhelm Wundt mit psychologischen Untersuchungen an der Universität Leipzig: die Geburtsstunde der Experimentellen Psychologie.
- \*2 Generationen von Philosophen, Wissenschaftlern und Laien haben sich bereits über den Begriff des Bewusstseins den Kopf zerbrochen – und über die mögliche Abgrenzung zu den Begriffen: bewusst, automatisch und implizit. Nachdem ich selbst 4 Jahre in der neurowissenschaftlichen Forschungsgruppe »Aufmerksamkeit und Bewusstsein« am University College London gearbeitet habe, kenne ich viele der offenen Fragen und bin weiterhin vom Thema fasziniert. An dieser Stelle halte ich es simpel: »Bewusst« sind mentale Vorgänge, von denen wir wissen, die wir beabsichtigen, die Anstrengung (»effort«) erfordern und die wir kontrollieren können.
- \*3 In der Psychologie wird beim Langzeitgedächtnis zwischen dem prozeduralen (für automatisierte Handlungsabläufe) und dem deklarativen Gedächtnis (für Tatsachen und Ereignisse) unterschieden. Wiederholen wir bestimmte Handlungen oft genug, landen sie irgendwann im prozeduralen Gedächtnis, das gelerntes Verhalten mit minimaler bewusster Kontrolle steuert. In der Fachsprache wird dieser Vorgang als »assoziatives Lernen« bezeichnet. Verschiedene Säugetiere beherrschen diese Art des Lernens in unterschiedlichem Ausmaß.

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen







[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)

- \*4 Die Grenzen zwischen Gewohnheit und Abhängigkeit sind in der Tat fließend und spielen in unterschiedlichen Disziplinen, von der Psychologie bis zu rechtlichen Fragen, eine wichtige Rolle. Ein sehr spannendes Thema für einen Folgetext.
- \*5 Dieses Wissen nutzen sowohl Unternehmen als auch Politiker und Städteplaner. Was ist die größte Kontext-Veränderung im Leben eines Kunden? Eine Schwangerschaft! Das Ändern möglichst vieler Gewohnheiten mit bestimmten Konsum-Mustern ist ein milliardenschweres Geschäft. Städte und Kommunen, die mehr Bürger zum Radfahren und der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs bewegen wollen, verteilen Fahrradkarten und Gratis-Tickets an frisch Zugezogene. Die neue Umgebung bietet die größten Chancen, alte Gewohnheiten (wie den Griff zum Autoschlüssel) zu brechen.
- \*6 Das Brechen mit alten Gewohnheiten führt nicht dazu, dass diese vergessen werden. Stattdessen werden sie meist durch neue ersetzt. Das spricht dafür, dass es einfacher ist, alte Gewohnheiten zu überschreiben, als neue zu formen.
- \*7 Was genau Willensstärke ist und ob das Konzept generell sinnvoll ist, wird nicht nur unter Philosophen gern diskutiert. Ein Gegenargument lautet, dass Willensstärke lediglich eine Illusion sei und durch andere (verschiedene) Konzepte besser erklärt werden könne.
- \*8 Die 4 Schritte sind angelehnt an die Beschreibung von Charles Duhigg in seinem Buch *The Power of Habit* (Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun). Der amerikanische Journalist und Autor schreibt neben Büchern über Gewohnheiten für die *New York Times*.

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen  
[www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSIkOUIn)









# Quellen und weiterführende Links

- #1** 2 Psychologen argumentieren für die entscheidende Rolle von Automatismen  
[http://www.yale.edu/acmelab/articles/bargh\\_chartrand\\_1999.pdf](http://www.yale.edu/acmelab/articles/bargh_chartrand_1999.pdf)
- #2** Studie zur Verarbeitung von Emotionen während Gewohnheitshandlungen  
 (2002)  
[https://dornsife.usc.edu/assets/sites/545/docs/Wendy\\_Wood\\_Research\\_Articles/Habits/Wood.Quinn.Kashy.2002\\_Habits\\_in\\_everyday\\_life.pdf](https://dornsife.usc.edu/assets/sites/545/docs/Wendy_Wood_Research_Articles/Habits/Wood.Quinn.Kashy.2002_Habits_in_everyday_life.pdf)
- #3** Aus Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's  
 Ideals (Erstveröffentlichung 1899)  
<http://www.isbn-suchen.de/search.php5?q=talks+to+teachers+william+james>
- #4** Beitrag zur Auslegung von Aristoteles auf der Internet Enzyklopädie der  
 Philosophie  
<http://www.iep.utm.edu/aris-eth/>
- #5** Langzeit-Studie zur Bildung von Gewohnheiten (2009)  
 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract>
- #6** Wissenschaftliches Statement zum Nutzen von Verhaltensempfehlungen  
 zur Gewohnheitsbildung in der Gesundheitsversorgung (2012)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409/>
- #7** Studie zur neuronalen Grundlage bei der Bildung von Gewohnheiten (2005)  
 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1457096/>

*Maren Urner*

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen  
[www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn)



- #8** Darauf geht Maxwell Maltz in seinem fragwürdigen Buch  
 Psycho-Cybernetics ein (1960)  
<http://www.isbn-suchen.de/search.php5?q=psycho-cybernetics>
- #9** Langzeit-Studie zur Bildung von Gewohnheiten (2009)  
 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract>
- #10** Review-Studie zu den Untersuchungen mit Ratten und zur Rolle der  
 Basalganglien im Gehirn (2006)  
<http://www.im-clever.eu/documents/courses/computational-embodied-neuroscience-1/CEN/files/YinKnowlton2006RoleOfBasalGangliaInHabitFormation.pdf>
- #11** Review-Studie zur neuronalen Basis von Gewohnheiten (2010)  
 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2862890/pdf/nihms-177839.pdf>
- #12** Charles Duhigg erläutert den »Habit Loop« ausführlich in seinem Buch  
 The Power of Habit (2012)  
<http://www.isbn-suchen.de/search.php5?q=charles+duhigg>
- #13** Meta-Studie zum schmalen Grat zwischen Gewohnheit und obsessivem  
 Verhalten (2008)  
<http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/royptb/363/1507/3137.full.pdf>
- #14** Autorin und Coach Lisa Lahey beschreibt ihre Einsichten zu schlechten  
 Gewohnheiten  
<http://www.vox.com/2016/3/4/11147432/immunity-to-change>
- #15** Zusammenfassung der aktuellen Debatte, ob und wie Willensstärke  
 erschöpft werden kann  
[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/cover\\_story/2016/03/ego\\_depletion\\_an\\_influential\\_theory\\_in\\_psychology\\_may\\_have\\_just\\_been\\_debunked.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/cover_story/2016/03/ego_depletion_an_influential_theory_in_psychology_may_have_just_been_debunked.html)

Maren Urner

Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen  
[www.perspective-daily.de/article/6/VSiKOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSiKOUIn)

*Maren Urner*

**Wie wir schlechte Gewohnheiten brechen**

[www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn](http://www.perspective-daily.de/article/6/VSlkOUIn)