



Neue Routinen in den Alltag einbauen: so gelingt es dir

ALTE GEWOHNHEITEN DURCH BESSERE ZU ERSETZEN SIEHT BEI ANDEREN IMMER WUNDERBAR EINFACH AUS. ABER WIE GEHT DAS EIGENTLICH UND WIE BLEIBT MAN DAUERHAFT AM BALL?

Alte Gewohnheiten durch bessere zu ersetzen sieht bei anderen immer wunderbar einfach aus. Aber wie geht das eigentlich und wie bleibt man dauerhaft am Ball?

Der Mensch sei ein Gewohnheitstier, heißt es. Dieser Ausspruch hat oft den negativen Beigeschmack von Faulheit, dabei sind Gewohnheiten und Routinen eigentlich etwas sehr Gutes. Ohne sie wäre unser Alltag sehr anstrengend, denn wir müssten über jeden kleinen Schritt immer wieder neu nachdenken. Weil aber manche Routinen gar nicht gut tun, ist Projekt: Wasserwoche eine ideale Gelegenheit, um deine Alltagsroutine auf den Prüfstand zu stellen und herauszufinden, was in deinem Tag dir Kraft und Wohlbefinden schenkt – oder raubt.

Wie du diese durch neue, gesündere Angewohnheiten ersetzen kannst und auch langfristig dranbleibst, erfährst du hier:

1) Selbstbeobachtung: Wie sieht meine Alltagsroutine aus?

Der erste Schritt, um herauszufinden, welche Routinen du im Alltag so hast, welche dir davon gut und welche weniger gut tun, ist die Selbstbeobachtung. Dafür musst du nicht wochenlang Tagebuch führen, es reicht, wenn du dir ein paar Minuten Zeit nimmst und einen typischen Wochenverlauf aufschreibst. Wie viel schläfst du? Isst du regelmäßig? Trinkst du genug? Wann und wie viel bewegst du dich? Wann hast du Zeit für Freunde, deine Familie und dich selbst?



2) Analyse: Wo kann ich meine Routinen verbessern?

Im zweiten Schritt geht es darum, die Routinen in deinem Tag ausfindig zu machen, die du noch verbessern kannst. Sieh dir dazu deinen Wochenablauf an und markiere die Stellen, an denen du etwas ändern möchtest. Wann am Tag fühlst du dich gut und frisch, wann eher müde, träge oder unmotiviert? Finde so heraus, wie dein Wohlbefinden mit deinen Routinen zusammenhängt und mach die Energieräuber, Launekiller und Zeitfresser in deinem Alltag ausfindig.

3) Neue Routinen schaffen: Wie soll mein Alltag aussehen?

Jetzt, da du weißt, an welchen Stellen du Verbesserungen einführen möchtest, ist es Zeit, aktiv zu werden. Wie sollen die neuen Routinen ganz konkret aussehen? Wenn du dich zum Beispiel mehr bewegen möchtest, nutze die frische Energie während Projekt: Wasserwoche und plane sie gleich mit mehr Bewegung. Das kann eine zusätzliche Laufeinheit sein oder eine Bahnstation, die du früher aussteigst und zu Fuß gehst. Um etwas Gutes für dich zu tun, musst du nicht dein ganzes Leben umkrempeln, meist reichen kleine Veränderungen. Deine gesteigerte Aufmerksamkeit während Projekt: Wasserwoche kann dir helfen, dafür sensibel zu werden.

4) Die Umstellung: Wie etabliere ich neue Gewohnheiten?

Sich auf den neuen Plan einzulassen, ist meist leichter gesagt als getan. Zum einen hilft es, sich nicht zu viel Druck zu machen. Du musst nicht jedes Mal mit größter Begeisterung die Sportschuhe schnüren – Hauptsache, du schnürst sie. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es etwa zwei Wochen dauert, bis man sich an neue Routinen gewöhnt hat und sie nicht mehr hinterfragt. Das bedeutet: die ersten paar Tage und Wochen wird dich dein Gehirn automatisch bremsen. Aber mit jedem Mal, das du die neue statt der alten Routine anwendest, wird der Impuls kleiner und du verinnerlichst die neue Angewohnheit immer mehr.

5) Dranbleiben: Wie geht es mir mit der neuen Routine?

Routinen brauchen Zeit. Deshalb ist Geduld gefragt, aber auch Aufmerksamkeit. Nimm dir deshalb am Ende der Wasserwoche bewusst Zeit und vergleiche nochmal: was ist jetzt besser? Wie hättest du dich sonst am Ende der Woche gefühlt? Denk daran, regelmäßig zu reflektieren. Für Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit zählen nicht so sehr die kleinen Glücksmomente, sondern vor allem die Basis, der Alltag, muss gut zu unseren Bedürfnissen passen. Wenn sie sich ändern, müssen auch unsere Gewohnheiten angeglichen werden – aber wie das geht, weißt du ja jetzt.

Fazit:

Um alte Routinen durch neue zu ersetzen, gehst du am besten in vier Schritten vor: Beobachte dich zunächst gut selbst und analysiere dann, wo du etwas verbessern möchtest. Plane die Veränderungen konkret und setze sie Schritt für Schritt um. Sei mit dir geduldig, aber konsequent. Dein gesteigertes Wohlbefinden wird dich dafür schon bald belohnen.