

TIM SCHLENZIG

12 GEWOHNHEITEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Gelassen und fokussiert Ziele erreichen



2014, Tim Schlenzig (mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors verwendet werden.

Zuerst erschaffen wir unsere Gewohnheiten,

dann erschaffen sie uns.

John Dryden

Inhalt

ANFANG	7
Eine Lektion, die das Leben des jungen Mönchs für immer veränderte	7
Wie Dir dieses Buch helfen wird.....	9
Meine Geschichte (bitte Taschentücher bereit halten, Ladies and Gentlemen).....	11
Wie Du das Meiste aus dem Buch herausholen kannst	14
I. GEWOHNHEITEN VERSTEHEN	15
Warum es Gewohnheiten gibt und wie sie unser Leben prägen	16
Wie Gewohnheiten entstehen und funktionieren.....	20
Wie lange dauert es, bis eine feste Gewohnheit entstanden ist?	23
Die drei wichtigsten Eigenschaften von Gewohnheiten	25
Warum wir so oft scheitern - und warum Gewohnheiten das beste Mittel für Veränderung sind.....	29
Die wichtigsten Fragen	31
II. GEWOHNHEITEN VERÄNDERN	41
10 Regeln für Veränderung, die tiefe Wurzeln schlägt	42
1. Regel: Kenn Dein Warum.....	44
2. Regel: Geh immer nur eine Veränderung an	45
3. Regel: Nimm Dir nur 30 Tage vor	47

4. Regel: Praktizier täglich	49
5. Regel: Geh kleine Schritte	51
6. Regel: Genieß die Veränderung	53
7. Regel: Leg Auslöser und Rahmen fest	54
8. Regel: Plane sorgfältig	56
9. Regel: Miss und schreib auf	60
10. Regel: Lern und pass an	64
Erweiterte Techniken	65
Wer (falsch) visualisiert, verliert	65
Selbstwirksamkeit stärken	67
Achtsamkeit statt Strenge	68
Anderen von Deinem Plan erzählen	70
Wühl Dich rein	71
Gewohnheiten verknüpfen	72
Vom Ziel zur Gewohnheit	74
Glauben	75
Die Umgebung gestalten	77
Sonderfälle	78
Neue Denk-Gewohnheiten	79
Schlechte Gewohnheiten loswerden	80
Was Dich erwartet – Die Phasen von Veränderung	87
Nach den ersten 30 Tagen	90
III. DIE 12 GEWOHNHEITEN	93
Monat 1 Dein Morgenritual	94
Monat 2 Achtsam im Hier und Jetzt	101
Monat 3 Dankbar sein	107

Monat 4	Anfangen statt aufschieben	111
Monat 5	Auf Dein Herz hören	116
Monat 6	Ordnung halten / das Leben entrümpeln	122
Monat 7	Bewegen	127
Monat 8	Gesund essen	131
Monat 9	Produktiver arbeiten	136
Monat 10	Zuhören	140
Monat 11	Kreativ sein	144
Monat 12	Von einem Laster befreien	148
	Weitere Gewohnheiten	154
ENDE	159

ANFANG



Eine Lektion, die das Leben des jungen Mönchs für immer veränderte

„Zieh das Ding da raus!“, sagte der alte Zen-Meister zu seinem Schüler.

„Okay“. Der Schüler tat, was von ihm verlangt wurde. Er packte den jungen, kleinen Strang Unkraut, auf den der Meister gezeigt hatte, zwischen Daumen und Zeigefinger und zog ihn aus dem Beet des Klostergartens.

„Und jetzt das da!“

„Okay“. Der Schüler ging zu dem kleinen verwachsenen Strauch am Rand des Klostergartens, auf den der Meister diesmal gezeigt hatte. Er packte die Pflanze mit beiden Händen, zog mit all seiner Kraft und riss den Strauch samt seiner Wurzeln aus der Erde.

„Und jetzt das da!“

„Okay“. Der Schüler verdrehte die Augen und seufzte. So langsam nervte ihn dieses Spielchen des Meisters. Was sollte das? Wahrscheinlich wollte der Alte ihn nur schikanieren. Der Schüler ging zu dem stattlichen alten Strauch mit den schönen, aber giftigen Früchten, auf den der Meister dieses Mal gezeigt hatte. Er umklammerte den Strauch mit beiden Armen und zog und zerrte und schwitzte und fluchte. Aber nichts passierte.

„Das ist unmöglich, Meister!“

„Ja, das ist es“, erwiderte dieser, „eine junge Pflanze lässt sich leicht herausziehen. Doch je länger sie lebt, desto tiefere Wurzeln schlägt sie. Bis man sie kaum noch aus dem Boden bekommt. So ist es auch mit Gewohnheiten. Ich habe Dich neulich beobachtet. Du hast mich wohl nicht bemerkt. Du standst in einer Ecke im Garten und hast heimlich geraucht. Mit jeder Zigarette, die Du rauchst, wird diese ungesunde Gewohnheit wie ein Unkraut Wurzeln in Deinem Leben schlagen, bis Du sie nur noch sehr, sehr schwer loswirst.“

Diese Lektion veränderte das Leben des jungen Mönchs für immer.

Und mit diesem Buch kannst Du, lieber Leser, Dein Leben verändern. Für immer.

Wie Dir dieses Buch helfen wird

Gewohnheiten sind also wie Pflanzen. Alle guten und schlechten Gewohnheiten zusammen bestimmen über unser Leben. So wie die Summe aller nahrhaften und schädlichen Pflanzen einen Garten ausmacht.

Im Garten unseres Lebens wachsen Gedanken und Gefühle, Gespräche und Taten. Manche der Pflanzen sind noch sehr jung und frisch. Wie das kleine Unkraut in der Geschichte. Andere sind schon so alt wie der tief wurzelnde Strauch. Manche kann man schnell mit zwei Fingern herausziehen. Andere nur mit schweren

Geschützen. Und wieder andere Pflanzen würden wir gern neu anbauen und blühen lassen.

Soll heißen: Du bist der Gärtner Deines Lebens.

Soll heißen: wenn Du diese Zeilen liest, willst Du bestimmt einiges umgraben.

Dieses Buch ist Dein botanischer Führer, Dein Werkzeugkoffer und Deine Gießkanne.

Botanischer Führer, weil Du mit ihm in der Hand den Garten klarer sehen und besser verstehen wirst. Zum Beispiel, wie manche Blumen mit ihren Düften locken und dabei unbemerkt den Boden verseuchen, aber auch, welche nützlichen Pflanzen wir im Garten anbauen können.

Werkzeugkoffer, weil Du mit ihm Unkraut leichter und gründlicher ausgraben wirst, wo Du bisher mit bloßen, blutigen Händen in der Erde gewühlt hast und trotzdem kaum etwas anrichten konntest.

Und Gießkanne, weil Du mit dem Wissen aus diesem Buch neue Pflanzen schneller und kräftiger wachsen lassen kannst. Auf dass Dein Garten in allen Farben blüht, von denen Du träumst.

Das Buch beantwortet diese Fragen:

- Warum fühle ich mich, als würde mein Leben an mir vorbeidonnern wie ein Geisterfahrer-Zug?

- Warum wollte ich schon oft abnehmen, mit Rauchen aufhören oder mit Sport anfangen ... und habe immer nur eins erreicht: einen neuen Höchststand im Frustkessel?
- Wie bekomme ich die Dinge wieder in den Griff, meine Gedanken und Taten, meine Gesundheit und Finanzen, meinen Job und mein Privatleben?
- Wie kann ich aufhören, ständig zu kämpfen für nichts und wieder nichts ... und mich von Gewohnheiten zum Ziel tragen lassen?
- Wie kann ich die Beziehungen zu meiner Familie, meinen Freunden und anderen Mitmenschen neu aufblühen lassen, die durch öde Gewöhnung nur noch grau und verdorrt am dünnen Ast hängen?
- Wie kann ich aus den düsteren Gedankenschleifen ausbrechen und mein Leben wieder genießen?

Meine Geschichte (bitte Taschentücher bereithalten, Ladies and Gentlemen)

Mein Name ist Tim Schlenzig. Ich bin kein Psychotherapeut. Kein Coach mit Staatschefs, Chuck Norris, Milliardären und Weltranglisten-Sportlern als Klienten. Kein erleuchteter Zen-Lehrer. Und erst recht kein Guru, der durch Wände gehen, Wolken sprengen oder Schafe per Hypnose umkippen lassen kann.

Ich bin ein ziemlich normaler Typ (auch wenn die Männer im weißen Kittel was anderes sagen). Wie die meisten von uns habe ich manchmal richtig gelegen und manchmal daneben. Ich habe großes Glück erfahren, aber auch Depressionen, massive soziale Ängste und Panikattacken, die mir bis ins Mark gingen.

Ungezählt sind die erfolglosen Versuche, mein Leben mit Hauruck-Aktionen in den Griff zu bekommen. Ein Prinzip wie „10 Kilo runter in 24 Stunden mit der Spreewaldgurkensuppendiät“ funktionierte für mich in keinem Lebensbereich. Ein paar Tage bewegte ich mich mehr, aß gesünder, vor allem Spreewaldgurken, ging mehr raus oder machte mehr für die Uni, pflegte hilfreichere Gedanken, oft alles gleichzeitig. Doch spätestens am Ende der Woche landete ich erneut vorm Fernseher. Allein in meiner Wohnung mit zugezogenen Gardinen. Allein mit Chips und Alkohol und dem Gefühl: mal wieder versagt, so eine Scheiße. Abnutzung ohne Ergebnis, Erschöpfung ohne Belohnung, Enttäuschung ohne Halt. [An dieser Stelle brauchst Du vielleicht das Taschentuch.]

Warum dann ausgerechnet ich glaube, Dir helfen zu können?

Weil mir über die Jahre immer klarer wurde, wie mächtig Gewohnheiten sind. Zunächst lernte ich sie nur als Feind kennen, der mich nach jedem mühevollen Schritt nach vorn wieder zwei Schritte zurückwarf. Doch dann auch als Freund, durch eigene Experimente und einen Stapel Bücher, wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte zu diesem Thema. Ich begann zu verstehen, wie Veränderung wirklich gelingt. Und dass es dazu weder übermenschliche Willenskraft braucht, noch Selbstgeißelung, Zufallsglück oder Schicksalsschläge.

Dieses Jahr werde ich 30 und kann sagen: ja, doch, ich hab' mein Leben umgekrempelt. Das habe ich zum großen Teil den Gewohnheiten zu verdanken und dem Wissen, wie man sie festigen oder schwächen kann.

In den letzten Jahren habe ich zum Beispiel mit dem Rauchen aufgehört; wurde von einem schlechten Studenten an einer mittelmäßigen Uni zu einem der Jahrgangsbesten an einer Top-Uni; baute ein Online-Business auf, durch das ich meinen ungeliebten Job als Unternehmensberater kündigen konnte und von dem ich seit über drei Jahren lebe; schuf mit myMONK mit 150.000 monatlichen Lesern eine der größten deutschsprachigen Seiten rund um Persönlichkeitsentwicklung; wurde Vegetarier; entsagte Nachrichten und Fernsehen und lernte, produktiver zu arbeiten, mir aber auch Pausen und Feierabend zu gönnen.

Am wichtigsten: ich bin selbstbewusster. Ich weiß: wenn ich etwas ändern will, kann ich es schaffen. Wenn auch nicht immer, und nicht immer sofort.

Klar läuft auch in meinem Leben nicht alles rund. Manches sogar recht eckig. Für mich gibt es noch viel zu tun und etliche alte Gewohnheiten sind noch durch neue, nützlichere zu ersetzen. Doch ich bin auf dem Weg. Auf einem ganz guten, schätze ich.

Und ich möchte gern ein Stück Deines Wegs mit Dir gemeinsam gehen, wenn Du mich lässt.

Dafür gibt es myMONK.de und dieses Buch.

Wie Du das Meiste aus dem Buch herausholen kannst

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Dem theoretischen ersten und dem praktischen zweiten.

Im ersten Teil erfährst Du, was Gewohnheiten sind, warum es sie gibt und wie sie entstehen und ablaufen. Außerdem bekommst Du alle Werkzeuge in die Hand, mit denen Du Gewohnheiten einfach und gut erschaffen, verändern oder loswerden kannst.

Meine Empfehlung: lies diesen Teil zuerst.

Der zweite Teil enthält einen Plan für Dein neues Leben in zwölf ausgewählten Gewohnheiten. Sie sind klein, wirken aber mit Wucht. Wenn diese zwölf Dich gerade nicht ansprechen, findest Du im Anhang eine Liste weiterer Gewohnheiten.

Meine Empfehlung: nimm Dir pro Monat nur eine neue Gewohnheit vor.

Bist Du bereit? Na dann lass uns Spaten, Rechen und Gießkanne packen und den Garten, der Dein Leben ist, zum schönsten machen, den Du Dir vorstellen kannst. Pflanze für Pflanze, Gewohnheit für Gewohnheit.

I. GEWOHNHEITEN VERSTEHEN



Warum es Gewohnheiten gibt und wie sie unser Leben prägen

Gewohnheiten sind Handlungen, zu denen wir uns einst bewusst entschieden haben, über die wir jedoch mit jeder Wiederholung weniger nachdenken, bis wir sie ganz oder größtenteils unbewusst ausführen.

Das Wort „Gewohnheit“ schmeckt den meisten Menschen fad. Nach grauem Brei. Nach endloser, öder Wiederholung, nach Fließband und Roboterleben. Wenn wir den Begriff in den Mund nehmen, meinen wir meist die „schlechten Gewohnheiten“. Rauchen. Trinken. Fettessens und dicke Körper. Mangelnde Bewegung. SMS beim Autofahren schreiben. Internetsucht. Oder die Sucht, im Internet dicke Menschen im Bett liegend beim Rauchen zu beobachten.

Und die Gewohnheiten sind auch nicht das, wofür ich sie lange hielt: für einen Einfall des Teufels, ein Mittel, um uns das Leben zu versauen. So dachte ich vor allem, wenn sie mich mal wieder auf den Boden ihrer Tatsachen holten, nach einem Versuch, zuzunehmen oder abzunehmen, regelmäßiger fürs Studium zu lernen oder vor der Morgendämmerung schlafen zu gehen.

Nein, Gewohnheiten sind gut. Und grundsätzlich helfen sie uns sehr.

Du gehst und musst nicht darüber nachdenken, welches Bein als nächstes nach vorn kommt. Das war mal anders und wäre es das heute noch, würden wir wohl fast alle im Bett liegen bleiben, weil

Gehen einfach zu mühsam wäre. Du fährst Auto und gibst Gas und lenkst und bremst und schaust und wechselst Spuren und parkst, fast mühelos. Auch das war mal anders. Morgens putzt Du Dir die Zähne und duschst. Du machst Frühstück und isst, machst den Haushalt, erledigst die Arbeit im Büro, bringst Deine Kinder in den Kindergarten und holst sie dort wieder ab, benutzt Geldautomaten und Einkaufswagen, Handys, Computer, Schnürsenkel, Schlüssel und Kopierer. Deinen Müll wirfst Du nicht einfach auf die Straße, sondern in einen Eimer. Dein Geschäft verrichtest Du dort, wo Du es einfach wegspülen kannst.

Über das meiste davon musst Du weder lange nachdenken, noch musst Du Dich sonderlich konzentrieren.

Unter Umständen können Gewohnheiten sogar Leben retten. Wer sich etwa beim Militär ausbilden lässt, lernt vor allem eines: Routinen. Wie kann man schnell eine Waffe zusammenbauen, wie trifft man das Ziel dort, wo man es treffen will, wie errichtet man ein Nachtlager, wie geht man in Deckung? Auch Feuerwehrmänner und Rettungssanitäter können durch eingeübte Routinen besser arbeiten.

Einer Studie der Duke University zufolge (mehr dazu findest Du in den empfohlenen Büchern im Anhang) sind etwa 40 Prozent aller Dinge, die wir tun, reine Gewohnheit. Auch wenn wir dabei oft denken, wir würden uns bewusst und frei entscheiden. Manche Lebensbereiche wie Studium und (je nach Tätigkeit) die Arbeit sind im Durchschnitt etwas weniger davon geprägt. Andere deutlich mehr, wie unsere sozialen Interaktionen, wie wir den Feierabend gestalten oder wann und wie wir zu Bett gehen und aufstehen. Mit dem Alter nimmt der Anteil der

Gewohnheiten zu, da sich mehr und mehr Aktivitäten automatisieren. Daher haben ältere Menschen auch das Gefühl, die Jahre würden schneller vergehen – weil sie ihre Handlungen weniger bewusst erleben.

Über die Zeit und die Wiederholung lernen wir, wie die Tätigkeiten funktionieren, die uns der Alltag abverlangt, sodass wir ihn leichter bewältigen können. Ohne uns an jedem Tag neu den Kopf darüber zerbrechen zu müssen, wo wir uns hinsetzen, ob wir erst die Füße und dann den Kopf waschen oder andersherum, was wir essen und trinken, wen wir grüßen und wen nicht. Zudem lernen wir, wie wir selbst funktionieren und unsere Mitmenschen – auch an deren Gewohnheiten gewöhnen wir uns schließlich.

Gewohnheiten sind nicht wegzudenken aus unserem Leben, wie Wasser, wie Nahrung, wie Luft ... unverzichtbar eben.

Erstens geben sie uns Sicherheit. Je häufiger wir zum Beispiel fliegen, desto weniger fürchten wir einen Absturz. In besonders harten Stress-Situationen dient uns das Gewohnte zudem als Sicherheitsnetz, wenn etwa ein geliebter Mensch verstorben ist, können wir uns zumindest daran festhalten.

Zweitens wird durch die gewohnte Wiederholung das Leben bequemer. Nach Bequemlichkeit strebt das menschliche Gehirn unaufhörlich. Ständig sucht es nach Wegen, um sich weniger anzustrengen. So versucht es jede wiederkehrende Handlung in eine Gewohnheit zu verwandeln.

Das hat massive Vorteile:

- Evolutionsbiologisch: es spart Energie und macht das Gehirn effizient. Ein effizientes Gehirn braucht weniger Platz. Dadurch muss auch der Kopf nicht so groß sein. Kleinere Köpfe erleichtern die Geburt. Dadurch ist die Geburt weniger lebensgefährlich für Kind und Mutter.
- Mental: Entscheidungen sind unbequem und anstrengend. Gewohnheiten treffen sie für uns. Das schafft Kapazität für Neues und Anspruchsvolles und lässt uns komplexere Ziele erreichen.

Es führt also kein Weg vorbei an den Gewohnheiten. Um im Bild der Zen-Geschichte vom Anfang des Buchs zu bleiben: der Garten voller Pflanzen (einschließlich Unkraut) kann nie zur Wüste werden. Wüst schon, aber nicht zur Wüste. Irgendwas wächst dort immer.

Und wie es wächst, das schauen wir uns jetzt an.

ENDE DER LESEPROBE