

Mut zur Veränderung

Nutzen Sie den Schwung des Frühlings für neue Gewohnheiten.

Wie Veränderung ganz natürlich funktioniert, zeigt uns die Natur mit ihrem wunderschönen Wandel in den Jahreszeiten. Haben Sie zu Silvester Neujahrsvorsätze gefasst? Was ist daraus geworden? Ist es Ihnen gelungen, langfristig für Veränderung zu sorgen, um eine bessere Lebensqualität zu erhalten und eine gesündere Lebensweise zu führen? Man braucht nicht immer Silvester oder die Fastenzeit für gute Vorsätze. Veränderung ist immer möglich. Im Frühling gelingt es uns oftmals leichter. Durch die stimmungserhöhende und antriebssteigernde Wirkung des Sonnenlichts erlangen wir mehr Energie.

Nutzen Sie doch den Schwung des Frühlings und verändern Sie sich. Damit dies langfristig möglich ist, müssen wir neue Gewohnheiten ausbilden. Unser Gehirn will möglichst energiesparend arbeiten. Unsere lieben Gewohnheiten – positive wie negative – sind Energiesparer, damit für das Gehirn Kapazität für komplexere Prozesse vorhanden ist.

Realistische Ziele

Veränderungen, sei es beispielsweise,



Foto: privat

Mag. Andreas Urich
Fach- und Verhaltenstrainer
Psychosozialer Coach, Mitglied
der Österr. Ges. f. Lebensberatung
0732 / 770450; 0676 / 7766557

mehr Freizeit zu haben, gelassener zu sein, sich mehr zu bewegen, etc., kosten Kraft. Kleine Änderungen haben oftmals langfristige Wirkung. Setzen Sie sich realistische Ziele mit Zwischenzielen, um an Ihr gewünschtes Endziel zu gelangen. Überlegen Sie einfach, ob es beispielsweise in Ihrem Alltag realistisch ist, täglich Sport zu betreiben. Zu viele Veränderungen lassen uns schnell ermüden und die Motivation verringern. Wie sieht es jedoch mit dreimal 30 Minuten wö-

chentlich aus? Gleichzeitig eine Diät zu machen, das Rauchen aufzugeben, sich scheiden lassen sowie eine Übersiedlung anzustreben, überfordert uns.

Gewohnheiten bestehen aus einem Auslöser, einem Routineverhalten sowie einer Belohnung. Auslöser und Belohnung (z. B. das Empfinden von Entspannung oder das Gefühl der Erleichterung) können gleich bleiben, ändern Sie einfach das Routineverhalten, das Ihnen eine gleichwertige Belohnung zur Verfügung stellt. Ist man sich bewusst, was einem gut tut – so kann die Veränderung zur Routine werden. Hier gilt das Prinzip: Übung macht den Meister! Nur durch regelmäßige Wiederholungen können neue Gehirnbahnen und somit neue Gewohnheiten ausgebildet werden. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten und Anstrengungen oder Rückfälle nicht aus dem Konzept bringen. Wichtig dabei ist die positive Denkweise. Es lösen sich damit nicht alle Schwierigkeiten in Luft auf, aber der Umgang damit wird ein anderer. Denn die eigene Einstellung und die Gedanken kann ich jederzeit ändern.

Eine Initiative der

Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung

