

Zum Glück gibt's positive Routinen



In jedem von uns steckt ein Gewohnheitstier und deshalb lieben wir sie: Routinen. Sie geben Halt, Struktur und helfen dabei, wertvolle Energie im Alltag zu sparen. Wie Routinen unser Leben nachhaltig bereichern und zu innerer Stärke beitragen können, zeigen Dr. Maria Hoffacker und die Langhaarmädchen.

Mehr zum Thema gibt's im Video-Beitrag zum **alverde**-Inspirationstag youtube.com/dm-deutschland (Playlist „alverde-Inspirationstag“)

alverde: Kaffeekochen, Autofahren, Zähneputzen: Vieles von dem, was wir tun, läuft ab, ohne dass wir darüber nachdenken. Wie viel in unserem Alltag ist von Routinen geprägt?

Dr. Maria Hoffacker: Fast die Hälfte des Tages läuft routiniert, also unbewusst ab, und das ist gut so. Denn der Teil unseres Gehirns, der bewusst arbeitet, der sogenannte präfrontale Cortex, ist sehr klein und hat eine begrenzte Kapazität. Unser Gehirn strebt also geradezu nach Routinen und Gewohnheiten, um effizienter zu arbeiten.

Routinen entlasten also unser Gehirn?

Ohne sie müssten wir jeden Tag Tausende von Entscheidungen treffen. Routinen sorgen dafür, dass wir mehr Energie für Dinge übrig haben, die uns wichtig sind, und sie geben uns Sicherheit. Es ist sinnvoll, positive Routinen zu etablieren. Je mehr wir davon haben, desto freier ist unser Gehirn für wichtige Dinge und kreative Prozesse.

Was passiert dabei genau im Gehirn?

Routinen laufen immer nach demselben Schema ab: Es gibt einen Auslöser, der uns zu einer Handlung motiviert, wie eine bestimmte Uhrzeit oder Emotion. Darauf folgt eine Reaktion, die immer demselben Muster folgt, ohne dass wir darüber nachdenken. Zum Schluss erleben wir das positive Ereignis als eine Art Belohnung – ein gutes Gefühl oder eine erledigte Aufgabe, die mit einer Dopamin-Ausschüttung verbunden ist.

Wann wird aus einer bewussten eine unbewusste Handlung?

Je öfter wir eine neue Verhaltensweise wiederholen, desto mehr verselbstständigt sich dieser Prozess und die Hirnsignale wandern immer tiefer ins Hirninnere – bis sie sich schließlich als Routine festgesetzt haben. Dann haben wir die Gewohnheit wortwörtlich verinnerlicht.

Wie lange dauert es, bis sich eine neue Routine festigt?

Routinen führt man am besten in kleinen Schritten ein. Wir kennen ja alle das

EXPERTINNEN-TIPP



DR. MARIA HOFFACKER
WAR ALS IMPULSGEBERIN BEIM
alverde-INSPIRATIONSTAG DABEI

Die Biologin, Theologin und Pädagogin ist Expertin für Neuroscience, Nachhaltigkeit und Kommunikation. Dr. Maria Hoffacker unterstützt Menschen dabei, ihr volles Potenzial für sich und die Gemeinschaft zu entfalten. Sie vereint die modernen Tools der Gehirnforschung mit den alten Weisheiten für ein erfolgreiches und glückliches Menschsein.



Negativbeispiel der Neujahrsvorsätze, die im Januar vielleicht noch eingehalten aber dann plötzlich wieder über Bord geworfen werden. Möchte man eine positive Routine etablieren, muss man die Handlung laut aktueller Studien 66 Tage am Stück wiederholen. Viele erfolgreiche Menschen befolgen übrigens diese 66-Tage-Regel, um ihren Alltag zu verändern. Sie hinterfragen ihre Gewohnheiten und Routinen und hören regelmäßig in sich hinein, um herauszufinden, was ihnen guttut und was nicht.

Also tragen positive Routinen zu mehr Erfolg bei?

Wenn wir unserem Körper etwas Gutes tun, indem wir eine Routine etablieren, die ihm guttut – das kann täglicher Sport oder ein gesundes Frühstück sein – fühlen wir uns langfristig wohler in unserer Haut. Erfolgreiche Menschen erreichen ihre Ziele, weil sie positive Routinen für sich entwickelt haben, die ihnen zu innerer Stärke verhelfen und ihnen Energie schenken.

Es gibt aber auch Routinen, die uns Energie rauben. Wie legt man die ab?

Negative Routinen sind oft besonders schwer zu ändern. Hier gilt es, sich ein starkes Änderungsmotiv zu suchen und dann schrittweise bisherige Gewohnheiten durch neue positive Routinen zu ersetzen. Wer beispielsweise jeden Abend Chips und Schokolade auf der Couch isst, kann die ungesunden Snacks im ersten Schritt durch Gemüsesticks ersetzen, statt komplett zu verzichten. Unser Gehirn denkt visuell und strebt immer nach Zielen, hinter denen ein Bild steht. Wir können neue Zukunftsbilder kreieren und uns dorthin entwickeln – in kleinen Schritten.

Wie lauten Ihre Tipps, um sich gute Gewohnheiten zuzulegen?

Zuerst einmal sollte man in sich hineinspüren und sich fragen: Was mache ich schon routiniert? Was möchte ich davon ändern? Auf Basis dieser Antworten kreiert man ein Ziel, ein Bild der Motivation und arbeitet darauf hin. Am besten startet man bei der Morgenroutine und überlegt: Was tut mir gut an der aktuellen Routine und was könnte ich anders machen? Was lasse ich dann dafür in der Morgenroutine weg? Dazu kann man sich wunderbar Unterstützung aus dem privaten oder beruflichen Umfeld holen. Familie, Freunden und Kollegen von den eigenen Zielen zu berichten kann sehr hilfreich sein. Denn dann wird man es sich doppelt überlegen, ob man einen Rückzieher macht. Zu zweit oder in einer Gruppe erreicht man ein Ziel zudem meist schneller als alleine. >

Zum Glück gibt's positive Routinen



STRUKTUR

TIPP 1

To-do-Listen

„Ich kann meinen Tag mit To-do-Listen besser planen und strukturieren. Um sie zu erstellen nutze ich klassisch Stift und Papier und auch eine App. Die Listen helfen mir dabei stressfrei alles unter einen Hut zu bekommen“, sagt Julia.

TIPP VON MONA:

„Wichtige Aufgaben immer zu Beginn des Tages erledigen, so hat man den Rest des Tages einen freien Kopf und kann sich neuen Herausforderungen stellen.“



TIPP 2

Früh aufstehen

Je früher man morgens aufsteht, desto mehr kann man am Tag erleben und erreichen. „Wenn man früher aufstehen will als bisher, kann man morgens den Wecker fünf Minuten früher stellen und sich jeden Tag etwas steigern. So lange, bis man seine Wunsch-Aufstehzeit hat. Die gewonnene Zeit hilft dabei, morgens nicht schon in Stress und Hektik zu verfallen“, lautet Julias Tipp.

TIPP 3

Eine Morgenroutine schaffen

Wer eine Morgenroutine etabliert hat, startet deutlich motivierter und produktiver in den Tag. Denn sie gibt Kraft und Energie. „Zehn Minuten Sport oder Yoga mit Meditationsmusik am Morgen sind viel wertvoller für den restlichen Verlauf des Tages, als direkt nach dem Aufwachen aufs Handy zu schauen. Ich lasse mein Handy am Morgen solange es geht im Flugmodus“, sagt Julia.

FRÜH AUFSTEHEN



SPORT

Laut unserer Expertin Dr. Maria Hoffacker sind Routinen wichtig, damit wir alles schaffen, was wir uns vornehmen. Wie das in der Praxis klappen kann, zeigen die Langhaarmädchen Julia und Mona. Diese Tipps und Routinen haben den Friseurmeisterinnen und Start-up-Gründerinnen dabei geholfen, ihre Ziele zu erreichen.





TIPP 4

Dankbarkeitsritual

„Julia und ich haben uns angewöhnt, im Leben die positiven Dinge zu sehen. Kleine Freuden mehr wertzuschätzen lässt uns positiv und achtsam durchs Leben gehen und hat uns geholfen, unseren Traum zu verwirklichen“, sagt Mona. „Man kann damit anfangen, jeden Abend vor dem Schlafengehen den Tag Revue passieren zu lassen und drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist.“



TIPP 5

Pausen und Me-Time

„Pausen und Me-Time sind wichtig, um Kraft zu tanken und Gedanken zu verarbeiten“, sagt Mona. „Besonders dann, wenn man denkt, absolut keine Zeit zum Durchatmen zu haben, ist es am wertvollsten, sich mit ein paar bewussten Atemzügen gedanklich ins Hier und Jetzt zu bewegen und den Tag zu genießen.“



TIPP 6

Tägliche Bewegung

Sport macht den Kopf frei und schafft Platz für neue Gedanken. „Das muss kein Power-Work-out sein. Mir hilft schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft“, sagt Mona.

ZWEI GRÜNDERINNEN MIT GROSSEN TRÄUMEN UND ZIELEN

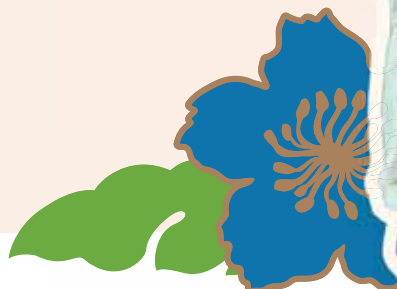
Mona Mayr und Julia Schindelmann haben das erreicht, wovon viele kaum zu träumen wagen. Gemeinsam mit dm haben sie ihre eigene Haarpflegemarke Langhaarmädchen herausgebracht. Mit ihrer persönlichen Geschichte wollen die beiden andere Frauen zum Träumen inspirieren und ihnen Mut machen, sich selbst treu zu bleiben. Mehr dazu gibt's im Videobeitrag beim **alverde-Inspirationstag**: youtube.com/dmdeutschland (Playlist „alverde-Inspirationstag“)



TIPP 7

Belohnen

Um dem Gehirn einen Anreiz zu schaffen, aus neuen Handlungen, Routinen zu machen, ist es wichtig, sich selbst zu belohnen – sei es mit einer Tasse Kaffee oder mit einem Entspannungsbad. Nur so können wir Gewohnheiten langfristig etablieren. „Wenn das Gehirn das Erledigen einer Aufgabe mit positiven Gefühlen verbindet, wird man die Aufgabe beim nächsten Mal noch motivierter angehen“, sagt Dr. Maria Hoffacker. ●



SCHRITT FÜR SCHRITT
ANS ZIEL MIT
POSITIVEN ROUTINEN



dm liebt

