

Routinen: Warum dein Gehirn ohne Gewohnheiten überfordert wäre

Wusstest du, dass Routinen dem Gehirn bis zu 50% der Entscheidungen, die es am Tag treffen muss, abnehmen? Diese ganz automatischen Abläufe spielen sich in Hirnstrukturen ab, die evolutionsgeschichtlich noch aus der Steinzeit stammen. Das macht es auch so schwierig, sie „mal eben“ zu ändern.

Das Gehirn speichert jede Tätigkeit als Routine ab, die über eine gewisse Zeit (**3-4 Wochen**) regelmäßig wiederholt wird und sich positiv anfühlt (was nicht gleich heißt, dass sie auch wirklich positiv ist)! So entstehen auch negative Routinen wie das tägliche Croissant zum Frühstück, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, das Feierabendbier, das Gläschen Rotwein zum Abendessen, aber auch Glaubenssätze und negative Gedankengänge.

Hier findest du nun einige Beispiele von negativen Routinen, auf die du gut verzichten darfst:

1. **Fernsehen:** Anstatt dich von inhaltslosen Sendungen berieseln zu lassen, nutze diese Zeit einmal für ein Gespräch mit Freunden oder für ein Buch, ein Hörbuch oder einen Podcast.
2. **Der „automatische Griff“ in die Chipstüte oder zur Schokolade:** Achte darauf, diese Lebensmittel gar nicht erst zuhause zu haben. Setze stattdessen auf knackiges Gemüse, welches du bei Bedarf knabbern kannst.
3. **Snacken:** Wenn du zwischen den Mahlzeiten Hunger hast, gönne dir bewusst eine kleine Pause. Esse etwas, was dir und deinem Körper guttut und neue Vitalstoffe liefert.
4. **Hastiges Essen:** Noch schnell beim Autofahren, zwischen zwei Terminen, vor dem Laptop oder beim Fernsehen – rapides und unbewusstes Essen darf keine Option sein.
5. **Negative Glaubenssätze:** Je öfter wir schlecht zu uns sprechen, umso eher liegt unser Fokus im Alltag auf negativen Gedanken. Achte darauf, immer wieder auf positive Glaubenssätze!

6. **Der Ärger über Kleinigkeiten:** Es gibt Dinge, die kannst du nicht ändern, denn „es ist wie es ist“. Ärgerst du dich über diese Kleinigkeiten, ändert sich nur eins – deine Laune und die negative Abwärtsspirale beginnt. Werde in diesen Situationen zum Lösungsfinder:

- **Stau:** Höre einen Podcast oder deine Lieblingsmusik.
- **Schlange im Supermarkt:** Nachrichten beantworten.
- **Zickige Kollegin:** Grüße sie einfach immer fröhlich und mache das Gegenteil von ihrem Verhalten.
- **Schlechtes Wetter:** Egal ob Sonne, Regen, Wind oder Schnee, zieh die passende Kleidung an und raus!

Und hier haben wir unsere positiven Top 10 Routinen, von denen du gerne einige oder mehrere in deinen Alltag übernehmen darfst:

1. **Spazieren gehen:** Am besten täglich 10-15 Minuten.
2. **Essen vorbereiten:** Nimm dir abends bewusst etwas Zeit, um dir in Ruhe etwas gesundes zu Essen für den nächsten Tag zuzubereiten. Dein Darm wird dir danken!
3. **Wasser trinken:** Jeden morgen direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas (warmes) Wasser trinken.
4. **Freude und Dankbarkeit:** Notiere täglich 3 Dinge, für die du dankbar bist.
5. **Meditieren:** Meditiere nur 2-mal pro Woche für 5 Minuten.
6. **Bewusst essen:** Genieße dein Essen einmal am Tag bewusst an einem hübsch hergerichteten Tisch.
7. **Entspannter Tagesstart:** Beginne den Tag mit Gelassenheit und ohne Stress.
8. **Geregelte Schlafenszeiten:** Mache dich schon „bettfertig“, auch wenn du noch nicht totmüde bist und lass den Fernseher aus. Wähle stattdessen entspannende Routinen ohne Blaulicht.
9. **Entspannung mit Buch, Hörbuch oder Podcast:** Wähle ein Buch, Hörbuch oder Podcast mit einem Thema welches dich interessiert und dir Spaß macht.

10. **Auszeiten zwischendurch:** Die kannst du mit etwas Schönerem füllen wie z.B. einer kleinen Meditation, einem heißen Kaffee und ein Stückchen Zartbitterschokolade oder einfach mal die Augen schließen und nichts tun.

Deine Aufgabe:

Suche dir **2-3 positive Routinen** heraus, die zu dir passen. Natürlich kannst du auch eigene Routinen für dich erarbeiten, diese Liste ist lediglich eine Inspirationsquelle. Streiche im Gegenzug auch **2-3 negative Routinen** aus deinem Alltag, die du absolut nicht mehr haben möchtest!