

## Das Leben ver-Ändern!

Jeder von uns hat Lebensbereiche, in denen er wider Wissen und Gewissen immer wieder scheitert.

Die Muster scheinen einfach stärker zu sein als man selbst, obwohl es sehr oft nur um Kleinigkeiten geht.

Was kann man hier tun?

Zunächst ist es hilfreich zu wissen, wie das Gehirn arbeitet.

Deinen Nervenzellen macht es viel mehr Spaß zu arbeiten, wenn möglichst viele andere Nervenzellen das auch tun. Sie sind dann motivierter und effektiver. Auch uns Menschen gefällt es nicht, wenn wir arbeiten müssen und andere uns dabei zusehen. Immer dann, wenn du zu einer Information, die du aufnimmst und verarbeitest, auch eine Handlung ausführst, wird das Gelernte auf ganz andere Art und Weise abgespeichert.

***Wenn du etwas nur liest, vergisst du es schnell wieder. Liest du es dir auch laut vor, merkst du es dir länger. Schreibst du es auf oder sprichst du es rhythmisch und bewegst dich dazu, vervielfachst du deine Merkfähigkeit. Führst du eine komplexe Handlung dazu aus, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du es nie wieder vergessen wirst.***

Radfahren wirst du nie wieder verlernen, wenn du es einmal kannst.

Bei Dingen, die du dir vornimmst, ist es ganz genauso, dein Gehirn tut sich viel schwerer, einen Weg zu verfolgen, den du allein auf geistiger Ebene eingeschlagen hast.

Setze Zeichen und verbinde deine Pläne sofort mit praktischen Handlungen. Was das genau für Handlungen sind, ist gar nicht so wichtig, Hauptsache du tust irgendetwas.

- Du willst abnehmen? Beginne den Tag mit einem Glas Wasser als deine erste Handlung.
- Du willst die Kommunikation mit deinem Partner verbessern? Übermittle ihm umgehend deine Wertschätzung z.B. mit einem Kompliment.
- Du willst deine Angst loswerden? Stelle dir umgehend vor, wie du eine herausfordernde Situation souverän meisterst.

Außerdem ist es schwer bis unmöglich, Muster einfach aufzulösen.

Man muss sie durch andere ersetzen.

Die Nervenbahnen im Gehirn sind wie eine Kugelbahn. Wenn etwas schon oft gemacht wurde, nimmt die Kugel immer wieder diesen Weg, weil die Bahn schon so tief ist.

Du musst eine neue Bahn bauen, indem du eine andere Tätigkeit als die unerwünschte über einen gewissen Zeitraum konsequent wiederholst.

Es spielt keine Rolle, wenn sie der Drang zum Naschen überkommt, eine Karotte essen, einen Purzelbaum schlagen, oder ein Lied singen, aber irgendetwas muss man praktisch tun, ansonsten ist es nur eine Frage der Zeit bis das alte Muster sie wieder übermannt.

Vermeide auch unbedingt, dass es zu einem Muster wird, dass du deine Versprechungen dir selbst gegenüber brichst. Damit schadest du nachhaltig deinem Selbstwert.

Setze dir lieber kleinere Ziele.