

01 | 2023

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



ENTGIFTEN & ENTSCHLACKEN

Kuren | Fasten |
Stoffwechsel

Lebensrad

Die wichtigen
Lebensbereiche in
Balance bringen

DANKBARKEIT

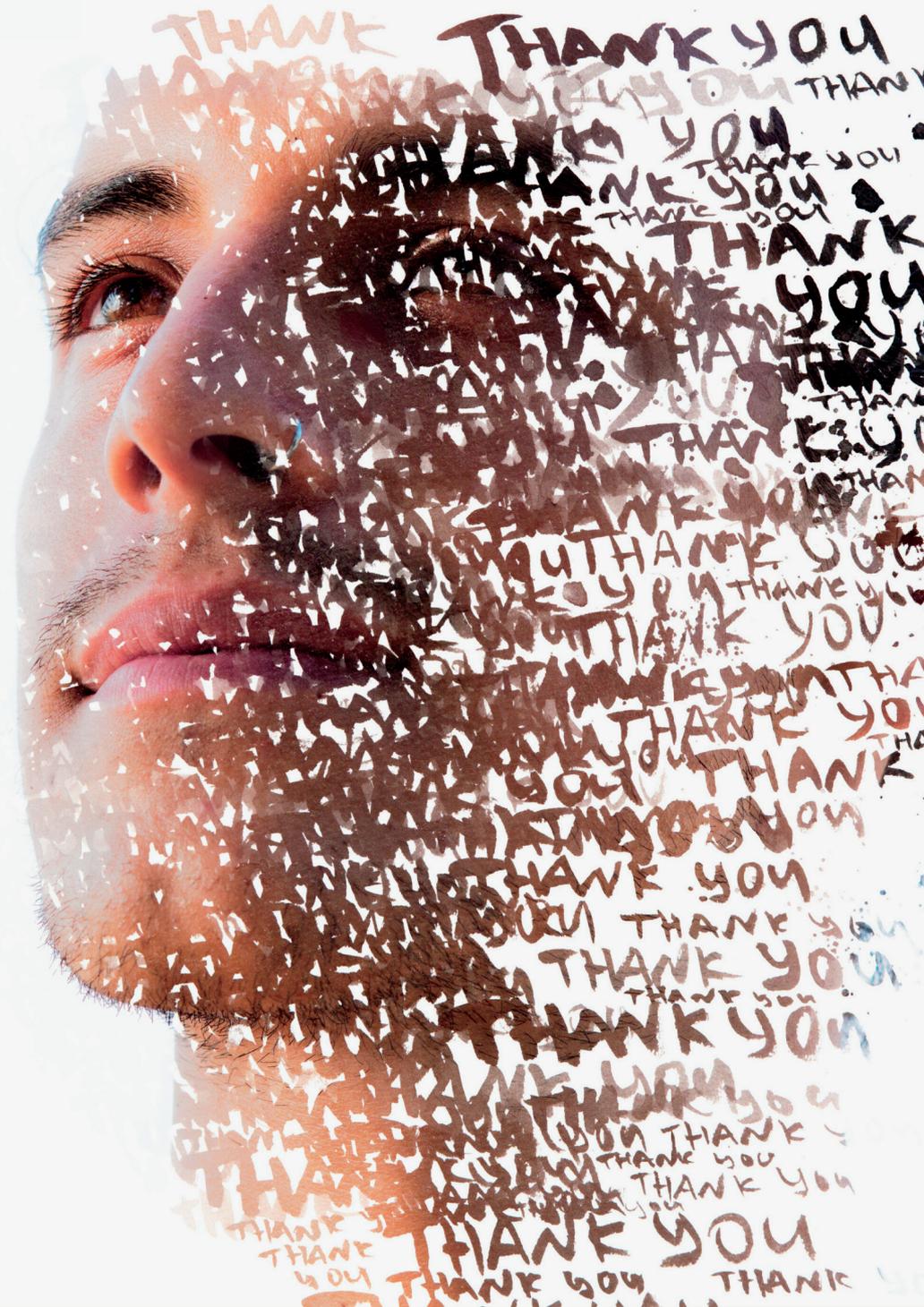
Die stärkste Kraft
des Lebens

FASTEN

Intervallfasten

KOMMUNIKATION

Eine gelungene
Kommunikation funktioniert
nicht über Sprache allein



WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE

DU ENTSCHEIDEST!

Gute Gewohnheiten... |
Deine Gewohnheiten wirken –
auf Dein Leben und auf die Welt



#entscheidung #kraftdergedanken
#besserewelt #veränderung #vision

Dr. Kerstin Gernig

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Deinen Taten.
Achte auf Deine Taten,
denn sie werden zu Deinen Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden zu Deinem Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird zu Deinem Schicksal.
Verfasser unbekannt*

Eine Gewohnheit ist etwas, woran Du Dich gewöhnt hast. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, heißt es. Und das stimmt. Gewohnheiten prägen unser ganzes Leben. Und Du entscheidest, welche Gewohnheiten Du entwickeln willst – in jedem Augenblick neu.

Doch nur, wer bewusst mit seinen Gewohnheiten umgeht, wird am Ende des Lebens sagen können, dass er genau das Leben geführt hat, das er sich vorgestellt und gewünscht hat.

Deshalb lohnt es sich, dass Du Dich mit Deinen Gewohnheiten einmal bewusst auseinandersetzt, indem Du sie Dir bewusst machst und vor Augen führst, in wie unglaublich vielen Bereichen Deines Lebens Du von Deinen Gewohnheiten wie ferngesteuert wirst.

Brauchst Du morgens zu einer bestimmten Zeit Deinen Kaffee, um wach zu werden? Machst Du drei Mal in der Woche Sport? Hängst Du abends immer wieder viel zu lange vor dem Fernseher ab? Mache Dir bewusst, welche Deiner Gewohnheiten Dir hilfreich sind und welche Deiner Gewohnheiten Dir schaden. Probiere aus, wie es Dir nach einer Zeit der Umgewöhnung geht, wenn Du von Kaffee auf Tee umgestiegen bist. Spüre bewusst nach, wie es Dir körperlich und geistig geht, wenn Du Sport machst oder eben auch nicht. Schaffe Deinen Fernseher ab und entdecke, was Du mit Deiner kostbaren Lebenszeit alles außer passivem Konsum tun kannst und wie Du Dein Leben anregend, spannend, kreativ und selbstbestimmt gestalten kannst.

Was Du schon immer über gute Gewohnheiten und schlechte Angewohnheiten wissen wolltest

Wie bewusst hast Du Deine Gewohnheiten entwickelt? Gewohnheiten sind all die Dinge, die Du regelmäßig routiniert tust und immer wieder wiederholst. Das reicht von Deinen Essgewohnheiten, die maßgeblich über Deine Gesundheit entscheiden, über Deine Bewegungsgewohnheiten, ob und welchen Sport Du in welcher Intensität und Häufigkeit betreibst, bis zu Deinen Arbeitsgewohnheiten.



Foto: ©New Africa – stockadobe.com

→ Dr. Kerstin Gernig

arbeitete als Hochschuldozentin, Geschäftsführerin und Chefredakteurin, bevor sie sich 2013 als Business-Coach für Neuanfänge in der Lebensmittelecke selbstständig machte. Sie wurde 2014 als Vorbildunternehmerin Deutschlands vom Bundeswirtschaftsministerium und 2020 als Exzellenzberaterin des Deutschen Mittelstands sowie als Innovatorin 2020 von der Deutschen Wirtschaft durch Frank Thelen ausgezeichnet. Mit ihrer 52 Wochen Coaching Power Akademie begleitet sie Menschen auf dem Weg in die Selbstständigkeit.



Kontakt: www.kerstingernig.de

Gewohnheiten entscheiden über Deine Zufriedenheit, Dein Glück, Deine Lebensgestaltung, Deinen Erfolg und über Dein gesamtes Leben.

Wir bilden sehr früh im Leben unsere ersten Gewohnheiten aus. In der Kindheit erleben wir die Ernährungsgewohnheiten der Eltern. Ob Deine Eltern gesund gekocht haben oder Junk Food zu sich genommen haben, entscheidet häufig über Deine eigenen Essgewohnheiten. Es sei denn, Du setzt Dich eines Tages ganz bewusst mit Deinen Ernährungsgewohnheiten auseinander und entscheidest dann selbstbestimmt, wie Du mit Deinem Körper umgehst. Zu den Ernährungsgewohnheiten gehört beispielsweise, was Du isst, wie oft Du isst, wie viel Du isst, wo Du isst oder auch wann Du isst.

Gewohnheiten zu wiederholen fällt jedem Menschen leicht, weil wir alles lieben, was wir trainiert haben, unabhängig davon, ob die Gewohnheiten gut oder schlecht sind. Regelmäßig zu rauchen ist eine schlechte Angewohnheit und es fällt schwer, Angewohnheiten zu verändern, da Gewohnheiten zu Automatismen des Gehirns und des Körpers gehören. Du denkst morgens nicht mehr darüber nach, ob Du Dir mit der rechten oder der linken Hand die Zähne putzt. Das ist eine Gewohnheit, je nachdem, ob Du Rechts- oder Linkshänder bist oder auch Durch die Gewohnheit dazu geworden bist.

Wer schlechte Angewohnheiten verändern möchte, muss mit dem Bewusstsein gegen diese Automatismen vorgehen. Es ist verführerisch, den leichten Weg der Gewohnheit zu gehen, über den Du nicht nachdenken musst. Es ist mit einer gewissen Anstrengung verbunden, neue Wege zu gehen, die erst noch gebahnt werden müssen.

Alles, was Du denkst, sagst und tust, hinterlässt Spuren in Deinem Gehirn. Alles wird abgespeichert wie auf einem Palimpsest. Diese Spuren können als Erinnerungen abgerufen, als Mechanismen genutzt oder als schlechte Angewohnheiten kultiviert oder auch verändert werden.

Die Plastizität Deines Gehirns erlaubt Dir, Dich bis zum letzten Atemzug Deines Lebens zu verändern. Ob Du das möchtest, entscheidest Du selbst mit der Kraft Deiner Gedanken.

Denn Gedanken sind Energie und Gedanken sind machtvoll. Alles, was auf dieser Welt entsteht, entsteht zwei Mal, erst in Deinen Gedanken und dann in der Umsetzung. Es gibt keine Tat ohne vorangehenden Gedanken.

Insofern ist die gute Nachricht, dass Du über Deine guten Gewohnheiten oder auch über Deine schlechten Angewohnheiten selbst entscheidest – in jedem Augenblick, jeden Tag immer wieder neu.

Wie Du gute Gewohnheiten entwickelst

Frage Dich, welches Leben Du führen möchtest. Nimm Dir einmal Zeit und überlege, wen Du von all den Menschen, die Du kennst, um sein Leben beneidest.

- ▶ Was hättest Du gern in Deinem Leben? – Mehr Freunde? Mehr Freude? Mehr Freiheit? Mehr Abenteuer? Mehr Leichtigkeit? Mehr Reichtum?
- ▶ Was würdest Du gern tun? – Dich selbstständig machen? Deine Berufung leben? Handwerklich arbeiten? Eine Familie gründen?
- ▶ Was fehlt in Deinem Leben? – Entwicklungsspielräume, Geld, Zeit?
- ▶ Wer wärst Du gern? – Ein Experte auf einem Gebiet? Eine gute Mutter oder ein guter Vater? Eine gute Freundin oder ein guter Freund? Berühmt?

Wie Deine Gewohnheiten über Dein Leben entscheiden

Sarah Khumalo war einst Bankerin und Versicherungsbeamtin. Heute ersteigt sie die Gipfel der höchsten Berge. Als erste Frau hat sie den Gipfel des Mount Everest erreicht, was mit extremen Anstrengungen und Entbehrungen für sie verbunden war. Solche extremen Leistungen schafft man nur, wenn man jahrelang trainiert und entsprechende Bewegungs-, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten annimmt. Solche Leistungen erbringen nur Menschen, die eine starke Vision und ein immenses Durchhaltevermögen haben.

Menschen, die ihre Gewohnheiten trainieren, um Außergewöhnliches zu leisten, bewundern wir, weil wir ahnen, welche Anstrengungen mit der Leistung verbunden sind. Khumalos Vision ist, Bildung in Südafrika in bildungsferne Schichten zu tragen. Sie klettert für eine bessere Welt. Denn niemand schaut auf das Elend von Kindern, die nicht lesen und schreiben lernen und damit keinerlei Chancen in ihrem Leben bekommen. Aber alle schauen auf extreme Leistungen. Khumalo nutzt die Schaulust der Menschen, um auf das Elend der Welt hinzuweisen.

Du entscheidest mit Deinen Gewohnheiten, wo Du hinsiehst und wo Du wegsiehst. Du entscheidest – auch mit Deinen Gewohnheiten! – ob Du die Welt zu einem besseren Ort machst oder eben auch nicht.

Nur wer regelmäßig trainiert, wird eines Tages einen 7.000er besteigen können.

Man kann aber nicht nur die höchsten Berge erklimmen, sondern auch in die tiefsten Tiefen der Meere abtauchen. Abtauchen, um wieder aufzutauchen. Pierre Frola ist Apnoetaucher. Wie lange kannst Du die Luft anhalten? Wie tief kannst Du mit angehaltener Luft tauchen? Frola ist 124 Meter tief getaucht, als Apnoetaucher ohne Sauerstoffgerät, nur mit seinen eigenen Lungen, die er über Jahre trainiert hat mit neuen Atemgewohnheiten. Auch er hatte eine klare Vision. Er wollte über seine Grenzen hinausgehen und sich beweisen, wozu er fähig war. Er wollte aber auch auf die Bedrohung der zunehmend aussterbenden Fische hinweisen. Die einen haben die Gewohnheit, Fisch zu essen und sich nicht zu fragen, welche Folgen das für die Welt hat. Die andern haben die Gewohnheit, sich vegan zu ernähren, um die Tiere weder einer Massentierhaltung auszusetzen noch die Meeresgründe leer zu fischen.

Unsere Gewohnheiten entscheiden nicht nur über unseren Charakter, sondern auch über die Welt.

Aus Bequemlichkeit, Trägheit und aus Gewohnheit leben viele Menschen wie in vorgebahnten Bahnen. Doch wir spüren diese Bahnen täglich neu. Die meisten Menschen orientieren sich mit ihren Gewohnheiten an dem, was die meisten Menschen tun.

Doch es ist Zeit, dass wir anfangen, umzudenken und neue Gewohnheiten anzunehmen – für uns und für den Planeten, auf dem wir nur Gast sind.

Doch weil das Unbekannte Angst macht, verharren die meisten Menschen im Bekannten. Und damit werden Gewohnheiten nicht nur zur Macht der Gewohnheit, sondern auch zum Gewöhnlichen. Das Außergewöhnliche bekommt dann den Nimbus des Unmöglichen. Dabei wäre viel mehr für viel mehr Menschen möglich, wenn sie zuerst in ihren Gedanken zulassen würden, dass viel mehr möglich ist, als sie selbst oder andere denken. Deine Gewohnheiten werden zu Deinem Charakter und Dein Charakter wird zu Deinem Schicksal.

Fazit

Du bist nur Gast auf Erden, für eine begrenzte Zeit auf diesem wundervollen blauen Planeten. Frage Dich, welches Leben Du führen möchtest, was Du noch erleben willst und dann fange noch heute damit an, Deine Gewohnheiten zu verändern, um diese Vision Deines erfüllten Lebens in die Tat umzusetzen. Denn Du bist, was Du tust. Nimm Dein Schicksal mit Deinen Gewohnheiten selbst in die Hand.

healthstyle 

Mehr zum Thema

In meinem Buch „Werde, was du kannst, wie man ein ungewöhnlicher Unternehmer wird“ habe ich 21 Menschen porträtiert, die gewagt haben, gebahnte Wege zu verlassen, Gewohnheiten zu verändern und in der Lebensmitte einen Neuanfang in einem ganz neuen Feld zu wagen... wie ich selbst, wie Khumalo in den Bergen oder Frola in der Meerestiefe.