

So lange braucht Ihr neues Lebensgefühl: Gewohnheiten erfolgreich bilden!

Eine australische Studie zeigt, wie lange es dauert, neue Gewohnheiten zu etablieren. Erfahren Sie mehr über die psychologischen Grundlagen.

Australien - Schätzungen zufolge basieren 30 bis 50 Prozent der täglichen Handlungen der Menschen auf Gewohnheiten. Diese Automatismen sind für viele eine wertvolle Strategie, um mit der zunehmenden Komplexität der modernen Welt umzugehen. Eine australische Studie hat nun herausgefunden, dass es im Durchschnitt etwa 59 bis 66 Tage dauert, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Diese Ergebnisse beruhen auf der Analyse von 20 verschiedenen Studien, die über eine Population von circa 2.600 Teilnehmern hinweg durchgeführt wurden, die zwischen 21 und 73 Jahre alt waren. Angewandte Gewohnheiten in der Untersuchung umfassten unter anderem mehr Bewegung, das Trinken von Wasser, die regelmäßige Einnahme von Vitaminen und die Nutzung von Zahnpasta.

Die Forschung zeigt, dass einfache Verhaltensweisen, wie das tägliche Zähneputzen, innerhalb von nur einer Woche zur Routine werden können. Im Gegensatz dazu benötigen komplexere Verhaltensweisen, wie eine Ernährungsumstellung oder die Integration von Sport in das tägliche Leben, mehr Zeit und Disziplin. Co-Autor der Studie, Ben Singh, betont jedoch, dass die Untersuchung eine wesentliche Einschränkung aufweist: Sie berücksichtigt nicht, wie lange die neuen Gewohnheiten tatsächlich beibehalten werden.

Prozess der Gewohnheitsbildung

Die Bildung neuer Gewohnheiten ist nicht nur eine Frage der Disziplin, sondern ein vielschichtiger Prozess, der in fünf Phasen unterteilt werden kann. Laut **Paperless Life** umfassen diese Phasen:

- **Auslöser (Cue/Trigger):** Ein Ereignis, das eine Handlung initiiert, wie beispielsweise eine Benachrichtigung auf dem Smartphone.
- **Verlangen (Craving):** Der innere Drang, die Handlung durchzuführen.
- **Handlung (Routine):** Die tatsächliche Ausführung der Gewohnheit, wie das Führen eines Tagebuchs.
- **Belohnung (Reward):** Ein positives Gefühl oder eine Bestärkung, die die Wiederholung der Handlung begünstigt.
- **Stabilisierung (Retention):** Die Gewohnheit wird automatisiert und fest in den Alltag integriert.

Gewohnheiten können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Leben und die Gesundheit der Menschen haben. Eine erfolgreiche Gewohnheitsbildung kann Stress reduzieren, die Produktivität erhöhen und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Allerdings gibt es auch negative Gewohnheiten, die zu gesundheitlichen Problemen oder Prokrastination führen können, was zeigt, wie wichtig es ist, die richtigen Gewohnheiten zu wählen und konsequent daran festzuhalten.

Die Psychologie hinter Gewohnheiten

Die Psychologie der Gewohnheitsbildung ist tief in unserem Handeln verwurzelt und wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst. So spielen sowohl interne als auch externe Auslöser eine Rolle, während Belohnungen für die Bildung von Gewohnheiten entscheidend sind, da sie Dopamin freisetzen und eine Verbindung zwischen Auslöser und Verhalten stärken.

Neuere Technologien und individuelle Ansätze könnten in Zukunft die Art und Weise, wie Menschen Gewohnheiten bilden, erheblich verändern, während gleichzeitig datenschutzrechtliche und ethische Überlegungen berücksichtigt werden müssen, wie **Das Wissen** berichtet.

Um langfristig neue Gewohnheiten zu etablieren, gibt es einige bewährte Strategien. Dazu gehört, klein anzufangen, konsequent zu bleiben und neue Gewohnheiten mit bereits bestehenden zu verknüpfen. Dies kann beispielsweise bedeuten, nach dem Zähneputzen stets einige Minuten Tagebuch zu schreiben. Letztlich ist der Weg zur neuen Gewohnheit oft lang, aber auch lohnend.

Details	
Ort	Australien
Quellen	• www.t-online.de • paperlesslife.de • das-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de