

# Die Macht der Gewohnheit I

## Kontaktdaten

**Erich Grikscheit - Praxis für Marketing und Motivation**

**Website:** [www.pfmm.de](http://www.pfmm.de)

**E-Mail:** [info@pfmm.de](mailto:info@pfmm.de)

**Telefon:** 06039 45458

**Skype:** [e.grikscheit@pfmm.de](https://www.skype.com/people/e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch

zur Verfügung-

61184 Karben

Max – Planck - Straße 27

## Teil 1

**Faszinierend an unseren Gewohnheiten sind die unmittelbaren, alltäglichen Erfahrungen, die wir mit ihnen machen. Was verstehen Sie unter Gewohnheiten? Und kennen Sie Ihre Gewohnheiten ganz genau? In der nächsten Ausgabe dieses Heftes wollen wir uns eingehender mit der Wirkung von Gewohnheiten in unserem Leben beschäftigen.**

Im Leben entwickelt jeder auf seine Art Gewohnheiten, deren Begründbarkeit oder Beliebigkeit nur aus der individuellen Sicht zu erklären ist.

Wir alle kennen alltägliche Gewohnheiten. Viele von uns haben eine regelmäßige Lebensweise, richten sich stets nach der Uhr und halten nach bestimmten Prinzipien Ordnung. Oft übernehmen wir Verhaltensweisen, die bereits unsere Eltern gepflegt haben.

Der größte Teil unseres Alltags besteht aus immer wiederkehrenden Ritualen, wie z.B. die tägliche Körperpflege oder unsere Essgewohnheiten. Es gibt natürlich auch Menschen mit einer Lebensweise, die keine Regeln kennen.

Dazu gesellen sich die Gründe, die jedem Rechtfertigungen liefern, weshalb man sich etwas "*angewöhnen*" soll. Viel schlimmer ist, wenn eine Gewohnheit als lästig empfunden wird. Jeder, der versucht sich etwas abzugewöhnen wird bestätigen, wie schwer es fällt, sich von einer Gewohnheit wieder zu trennen. Denn das sich immer *Wiederholende* schafft Bewusstseinsräume, die für den Einzelnen einerseits mehr

Lebensqualität bedeuten, andererseits mit starken Einschränkungen verbunden sein können. Positive Beispiele sind Zeitersparnis oder die innere Balance finden. Negativ wirken sich Rauchen, Trinken oder Unordnung aus. Folge: gesundheitliche Schäden oder Unzufriedenheit.

Aber wozu sollen/wollen wir Gewohnheiten ändern? Vielleicht nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen einmal, welche Gewohnheiten Sie besitzen. Dann entscheiden Sie, welche davon Ihnen eine angenehme und welche eher eine negative Wirkung auf Sie haben. Nun, wie weit sind sie gekommen?

Ein (Ihr) Leben führen bedeutet, einen Sinn darin zu finden. Dazu gehört, dass jeder auf seine Weise nach Zielen sucht, die Erfüllung versprechen. Kurz: Das Leben soll sich von den Üblichkeiten des Alltäglichen unterscheiden. Zum Beispiel:

- mehr Zeit für die eigenen Interessen finden,
- mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen,
- oder aus dem Alltagstrott entfliehen.

Damit Sie das erreichen können, bedarf es strenger Vorsätze. Vielleicht fragen Sie sich, ob es Rezepte oder kluge Ratschläge gibt, wie Sie mit Gewohnheiten am besten umgehen. Eine kurze Antwort: *Gewohnheit ist eine besondere Form menschlicher Kreativität und Fantasie*. Deshalb: Je eindrucksvoller Sie mit Ihrem Leben umgehen, je mehr Sie dem nur "Gewöhnlichen" entkommen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, Ihren Gewohnheiten etwas Besonderes abzugewinnen. Lassen Sie es nicht soweit kommen, wie es einmal Artur Schopenhauer ausdrückte: "Das Gewöhnliche, so viel steht fest, ist nicht dramentauglich." Und: "Gewohnheiten sind letztlich nur Vorurteile gegen sich selbst."

Ich beginne mit einer kleinen Begebenheit, die man in einem berühmten Werk, die *Essais* von <sup>1</sup>Michel de Montaigne über Platon findet: *Er wies einmal ein Kind zurecht, weil es mit Nüssen spielte. Es antwortete ihm: "Du schiltst mich wegen einer Kleinigkeit". "Angewohnheiten", antwortete Platon, „sind keine Kleinigkeit".* Noch ein Beispiel: Eine Frau, so ca. 40 Jahre, war es schon immer gewohnt, beruflich erfolgreich zu sein. Allerdings gab es große Veränderungen im Unternehmen, von denen sie plötzlich persönlich betroffen war. In einer Besprechung sagte sie: "Ich kann mir selbst nicht erklären, wie sich plötzlich Antriebsschwäche, Lustlosigkeit und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten in meinem Kopf breitmachen". Fazit: Manchmal kann Erfolg zur Gewohnheit werden. Wenn er, wie bei der Frau, plötzlich ausbleibt, verändert das die Selbstwahrnehmung. Leider nimmt dann oft auch die Gewohnheit zu, sich mit anderen zu vergleichen. Anders: In unseren Gewohnheiten stecken meistens Erwartungshaltungen, die dann durcheinandergeraten, wenn die Abfolgen täglicher Routearbeiten unterbrochen werden. Wenn Erfolg zur Selbstverständlichkeit ausartet, wird es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Philosophen und Psychologen empfehlen meistens, wieder Bescheidenheit zu lernen.

Zum Schluss dieses Teils der Betrachtungen noch eine Geschichte von einem geizigen Schotten. Dieser wohnte in einem Haus ohne Zentralheizung. Er ließ auch ständig seine alten Kleider flicken, und seine Verwandten waren am Ende erstaunt, dass er ihnen 27 Millionen hinterließ. Wie der "Daily Telegraph" berichtete, fuhr Edward Reid einen rostigen Pkw, den er gebraucht erstanden hatte. Eine Nachbarin hatte solches Mitleid mit dem heruntergekommenen Junggesellen, dass sie ihm einmal eine warme Mahlzeit anbot, die er nach einigem Zögern annahm. Nach seinem Tod im Alter von 85 Jahren stellte sich heraus, dass er mehr als 2 Millionen auf der Bank und 25 Millionen in Aktien hatte. Zwei Cousins und ein Vetter sind die glücklichen Erben. Reid soll die Einnahmen aus dem Verkauf zweier Bauernhöfe aus Familienbesitz vor vielen Jahren in Aktien investiert und dadurch ein Vermögen gemacht haben.

---

<sup>1</sup> **Michel Eyquem de Montaigne** auf Schloss Montaigne im Périgord; † 13. September 1592 ebenda) war Politiker, Philosoph

Von dem Philosophen Kant weiß man, dass er in seinem Leben nach strengen Grundsätzen lebte. Körperlicher Beschwerden wegen musste er täglich eine Tablette zu sich nehmen. Sein Arzt riet ihm, die Dosis zu verdoppeln, wenn die Beschwerden stärker würden. Kant überlegte nun, dass eine solche Steigerung leicht ins Unendliche gehen möchte, und er machte es sich daher zur Maxime, niemals mehr als zwei Tabletten täglich einzunehmen.

Fortsetzung im nächsten Praxisbrief:

**Kontaktdaten:**

**Erich Grikscheit Praxis für Marketing und Motivation**

**Web-Site:** [www.pfmm.de](http://www.pfmm.de)

**Email:** [info@pfmm.de](mailto:info@pfmm.de)

**Telefon:** 06039 45458

**Skye:** [e.grikscheit@pfmm.de](mailto:e.grikscheit@pfmm.de)

Gerne stehe ich auch zu einem persönlichen Gespräch

zur Verfügung-

61184 Karben

Max – Planck - Straße 27