

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---



[Link zur MP3-Audio-Lektion \(bitte klicken!\)](#)

## Hallo und herzlich willkommen zu Ihrer ersten Lektion!

Und danke, dass Sie diesen eMailkurs für sich bestellt haben. Ich bin sicher, dass Sie viel davon profitieren werden und einiges an den Gewohnheiten Ihres Lebens verändern können.

Allerdings nicht allein durch das Lesen der Lektionen. Sondern dadurch, dass Sie sich immer ein paar Minuten am Tag damit beschäftigen. Darüber nachdenken – und vor allem: die vorgeschlagenen Übungen ausprobieren und Ihre Erfahrungen damit sammeln.

Steigen wir gleich ein mit zwei häufigen Fragen.

## 1. Warum sind Gewohnheiten wichtig?

Die kurze Antwort: Weil Gewohnheiten Ihr Leben formen.

## 2. Kann man Gewohnheiten ändern?

Ja, aber es ist nicht so leicht, denn Gewohnheiten sind meist stärker als unsere Vernunft.

Hier ein erster Umsetzungstipp.

Solche Tipps enthält jede Lektion, manchmal mittendrin, oft am Ende jeder Lektion. Sie erkennen Sie an dem Symbol hier rechts.



Die Umsetzungstipps sind der wichtigste Teil dieses eMail-Kurses. Denn vom Lesen oder Hören allein werden Sie vermutlich nichts ändern. Sie müssen irgendwie ins Handeln kommen. Und dazu dienen die jeweiligen Umsetzungstipps.

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

**Hier also der erste Umsetzungstipp.**



**Schaffen Sie sich einen Ort, an dem Sie Ihre Einfälle, Ideen und Erfahrungen, die Sie während dieses Kurses haben, aufschreiben können.**

**Das Aufschreiben ist wichtig.**

**Sich dasselbe merken klappt oft schlechter.**

**Am besten wäre ein kleines Notizbuch, am besten im Format DIN A 6, damit Sie es immer in die Tasche stecken und dabei können.**

**Wenn Sie mehr digital unterwegs sind und Ihr Handy immer dabei haben, können Sie sich das auch dort einrichten. In einem WORD-Dokument, Ihrem elektronischen Notizbuch oder einer App wie [Evernote](#) etc.**

**Wichtig ist nur, dass die Möglichkeit, sich kurz etwas zu notieren, immer schnell möglich ist und keinen Aufwand benötigt.**

## Hier gleich die erste Aufgabe zum Notieren:

**Wenn Sie so Ihr gegenwärtiges Leben betrachten, überlegen Sie doch mal**

**Welche Gewohnheit hätten Sie gerne?**

**Und welche Gewohnheit würden Sie gerne ablegen?**

**Schreiben Sie Ihre Ideen dazu gleich in Ihr „Notizbuch“.**

**Denken Sie nicht groß darüber nach, wie realistisch das ist oder woher Sie die Zeit und Energie nehmen sollen.**

**Es ist nur eine Ideensammlung und für Sie eine erste Übersicht, was Sie glauben, welche Gewohnheit Ihr Leben erleichtern oder verbessern würde.**

**Und von welchen Gewohnheiten Sie sich dafür trennen sollten.**

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

**Also welche besseren Gewohnheiten statt einiger „schlechter“  
Gewohnheiten Sie gerne hätten.**

Denn darum geht es in diesem eMail-Kurs. **Um bessere Gewohnheiten.** Denn gute Gewohnheiten sind sehr praktisch. Man muss nicht über sie nachdenken. Man tut es einfach. Sie sind von der Last der Entscheidung „soll ich – soll ich nicht?“ befreit.

Schlechte Gewohnheiten macht man auch einfach so – ohne nachzudenken. Nur hin und wieder denkt man vielleicht darüber nach. Wenn man auf der Waage erschrickt. Oder sich wundert, warum man die Rechnung von vor einer Woche nicht mehr findet.

Steigen wir also ein. Denn dieser eMail-Kurs ist sehr praktisch konzipiert. Damit Sie bald die eine oder andere schlechte Gewohnheit ablegen können. Und die eine oder andere bessere Gewohnheit sich zulegen.

## Was ist eigentlich eine Gewohnheit?

Eine Gewohnheit ist immer ein Dreierschritt. Der besteht aus:

1. Einem Reiz
2. Ihrem darauffolgenden Verhalten
3. Und einer Belohnung.

Diesen Dreierschritt soll auch das Logo dieses Kurses  
versinnbildlichen, das Sie immer in der Kopfzeile finden:



# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Sie wissen es selbst am besten: In Ihrem Leben haben Sie viele gute Gewohnheiten – leider auch ein paar schlechte.

Dass die schlechten Gewohnheiten nicht nur schlecht sind, sondern immer auch einen positiven Nutzen für Sie haben – eben die Belohnung – werden Sie weiter unten erfahren. **Deshalb sind auch schlechte Gewohnheiten nicht so leicht zu ändern.**

Aber mit den Informationen und Tipps in diesem eMail-Kurs werden Sie es höchstwahrscheinlich schaffen.

Gute Gewohnheiten sind zum Beispiel:

- Sich zweimal am Tag die Zähne putzen.
- Ein gutes Buch lesen.
- Fünfmal am Tag Obst oder Gemüse essen.
- Sich auf die Schenkel klopfen wenn der Chef einen Witz erzählt.

Schlechte Gewohnheiten dagegen sind:

- Sich fünfzig Mal am Tag die Hände zu waschen.
- „Mein Kampf“ lesen
- Sich absichtlich ins Halteverbot stellen.
- Selber einen besseren Witz als der Chef erzählen. .

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

## Mit einigen Gewohnheiten kommen wir schon auf die Welt.

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, hungrig ist und das da sieht ...

dann stürzt es sich darauf und fängt an zu trinken.



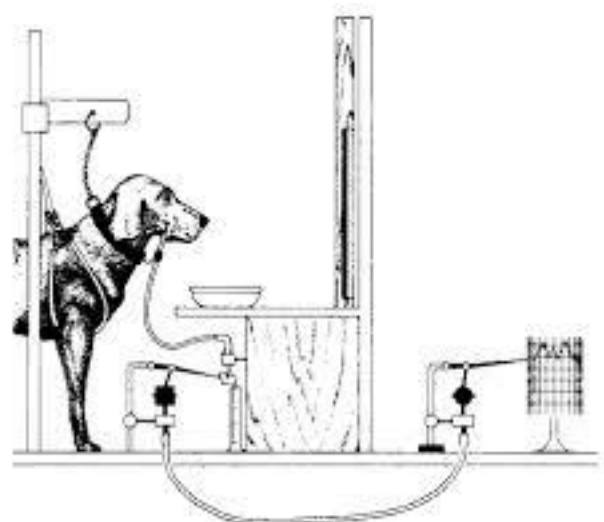
Da ist wieder der Dreierschritt:

1. Reiz (Brustwarze),
2. Verhalten (saugen) und
3. Belohnung (wohliges Aufstoßen).

Den russischen Psychologen Ivan Pawlov hat das fasziniert und er wollte das näher untersuchen. Da er aber kein Baby zur Hand hatte nahm er einen Schäferhund. Dem zeigte er einen gefüllten Futternapf (**Reiz**).

Der Hund fing natürlich an zu sabbern (**Verhalten**) und war nach dem Fressen satt und zufrieden (**Belohnung**).

Doch damals waren die Forschungsmittel in Russland begrenzt und Pavlov musste sparen. Da kam er auf die Idee, jedes Mal wenn er dem Hund den Fressnapf (Belohnung) zeigte, eine Glocke (Reiz) zu läuten. Und siehe da - nach einer Weile konnte er das Fressen (Belohnung) weglassen und nur noch die Glocke (Reiz) läuten – der Hund sabberte trotzdem (Verhalten).



# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Die ursprüngliche Gewohnheit des Hundes konnte auf etwas was ganz anderes übertragen werden. So funktioniert das bei Schäferhunden.

Allerdings bei uns Menschen auch. Deshalb reagieren zum Beispiel Männer auf sowas ähnlich wie Pavlovs Hund.



Manche Gewohnheiten sind also angeboren, man nennt sie Instinkte, zum Beispiel den Mund aufmachen und schlucken.

Manche Gewohnheiten müssen wir erst lernen:

- Bei Mittagessen stillsitzen und nicht rumrennen.
- Nicht mit dem Essen spielen.
- Und vor allem, nach ein paar Stunden das Endprodukt nicht irgendwo ablegen, sondern in dafür vorgesehene Behältnisse (Töpfchen, Kloschüssel)

Solche guten Gewohnheiten sind schwer zu erlernen. Denn das ursprüngliche Verhalten und die natürliche Belohnung muss ja ersetzt werden.

Also statt: voller Bauch, irgendwo hinkacken, Erleichterung, mussten wir lernen, dass das von uns erwartet wird: voller Bauch, Töpfchen, strahlende Mutter.

Aber das hat dieser einfallsreiche Russe damals gut erkannt: das geht!

Das hat natürlich die Amerikaner nicht ruhen lassen und ein Psychologe von dort, **B.F. Skinner**, machte sich um 1950 herum auch daran, Lebewesen, die bis dahin ganz normale Gewohnheiten hatten wie Fliegen, fressen usw. mal was Neues beizubringen.

Zum Beispiel lehrte er mit diesem Reiz-Verhalten-Belohnungs-Modell zwei Tauben, Tischtennis zu spielen.

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Wie, Sie glauben nicht, dass zwei Vögel das können? Wenn wir auf Belohnung scharf sind, lernen wir alles Mögliche. Sehen Sie selbst:

<https://www.youtube.com/watch?v=vGazyH6fQQ4>

## Gute Gewohnheiten bleiben.

Wenn sich Gewohnheiten erst einmal bei uns eingenistet haben, sind sie ziemlich zäh. Also, man kann sich darauf verlassen, dass sie klappen.

Zum Beispiel: **Lesen und Schreiben.**

Das haben Sie in der Grundschule auch erstmal mühsam lernen müssen.

- Wieder mit **Reiz** – die Lehrerin hat einen Buchstaben an die Tafel geschrieben.
- Dann **Verhalten** – Sie haben versucht, den Buchstaben abzuschreiben.
- Und wenn Sie das dann richtig gemacht haben: **Belohnung** – das Lächeln der Lehrerin oder nach einer Woche ein Fleißkärtchen oder einen Stempel.

Ja, so ging das. Mit dem Erfolg, dass Sie heute schreiben können – ohne darüber nachzudenken, welche Buchstaben da jetzt hintereinander kommen. Und wie Sie die schreiben müssen. Sie schreiben einfach drauf los.

Das funktioniert sogar gut, dass Sie vermutlich diesen wirren Text auch lesen können:

Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wleher Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid.

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Genial, oder?

Ihre **Lesegewohnheit** ist so stark entwickelt, dass Sie die Worte als Ganzes erfassen und den Text, obwohl er buchstabenmäßig keinen Sinn ergibt, ziemlich flüssig lesen können.

Tolle Sache! Mit anderen Worten:

## **Gute Gewohnheiten sind ungeheuer praktisch.**

Aber: man muss sie sich meist erst mühsam erwerben. Viele Schüler können ja gar nicht mehr richtig schreiben. Weil Sie früh gelernt haben, dass auf dem Handy tippen schneller geht.

Das haben Sie aber nicht im Unterricht gelernt, sondern in der Pause. Oder am Nachmittag. Ganz ohne Fleißkärtchen. Natürlich auch wieder mit dem Dreierschritt: Reiz – Verhalten – Belohnung.

Denn da war die Belohnung die Freude über die erworbene Fähigkeit. Und dass man seine Freundin, die man vor fünf Minuten in der Schule gesehen hat per Facebook fragen kann, was sie am Nachmittag macht.

Das ist also eine neue Gewohnheit entstanden. Die aber auch wieder nach dem bekannten Modell funktioniert:

- Reiz (Handy)
- Verhalten (Kopf senken und tippen),
- Belohnung (Oh, jemand hat mich geliked.)

Das heißt aber auch ...



# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

## Eine Gewohnheit, die mal in uns drin sitzt, kriegt man nicht so leicht los.

Zum Beispiel: Lesen.

Wenn ich hier schreibe: „Lesen Sie diesen Satz nicht!“

Na? Geht nicht. Sie lesen ihn automatisch. Das steuert der Autopilot in Ihrem Gehirn. Was mal gut funktioniert hat, will der Autopilot immer wieder machen. Weil das Gehirn faul ist und nicht gern etwas Neues lernt.



Und deswegen haben wir halt nicht nur gute Gewohnheiten, sondern auch ein paar schlechte.

## Egal was Ihre schlechte Gewohnheit ist:

- Immer zu spät kommen
- Zuviel ungesund essen
- Tagträumen statt anfangen
- Dauernd auf Ihr Smartphone gucken
- Ihre Schlüssel verlegen

Sie stecken im „Gewohnheitsrad“ drin.

Wieder geht's nach dem Motto:

- Reiz (Auslöser) – In fünf Minuten fängt das Meeting an.
- Ihr Verhalten – Sie müssen noch dringend Ihre Mutter anrufen.
- Belohnung ...?

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Ja, jetzt wird's interessant. Worin soll denn die Belohnung bestehen, wenn jemand immer fünf Minuten zu spät kommt?

Eins mal vorweg. Jedes häufige Verhalten läuft nach diesem Reiz/Verhalten/Belohnungsmodell ab. Nur ist manchmal die Belohnung nicht so offensichtlich.

Wenn Sie etwas verändern wollen, ist es meist wichtig, genau zu untersuchen, was und wie Sie das eigentlich machen, was Sie gern verändern würden.

**Wenn Sie also öfters zu spät kommen**, müssen Sie erst einmal herausfinden, wie Sie das machen. Denn dahinter steckt ja Methode. Das merken Sie schon daran, dass Sie sich nicht unterschiedlich verspäten. Also nicht mal zwei Minuten zu spät kommen, mal zehn oder zwanzig Minuten zu spät kommen. Nein, fast immer ist es eine genau feststellbare Zeit, die Sie zu spät kommen.

Wenn Sie wissen wollen, welcher positive Nutzen hinter Ihrem Zuspätkommen, lesen Sie hier [meinen Blogartikel dazu ...](#)

**Wenn Sie Ihrer Meinung nach zu oft ungesund essen**, müssen Sie genauer erforschen, wann und wie Sie das machen. Also herauskriegen:

- Gibt es bestimmte Tageszeiten, in denen Sie bevorzugt „Ungesundes“ essen?
- In welcher Stimmung sind Sie dann vorher? Wie fühlen Sie sich, bevor Sie sich etwas holen?
- Welche Gedanken laufen vorher ab?
- Ist es ein äußerer Auslöser (Fernsehwerbung, die Tafel Schokolade liegt herum etc.) oder ein innerer Auslöser (Sie sind frustriert, gelangweilt, gestresst usw.)

Denn erst wenn Sie den automatisierten Ablauf genau erkennen, der zu Ihrer „schlechten“ Gewohnheit führt, die Sie ablegen oder verändern möchten, haben Sie überhaupt eine Chance.

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Wenn die Chipstüte leer ist, ist es zu spät.

Sie müssen den Moment erwischen, wo Sie nach der Chipstüte greifen. Oder besser noch den Moment, wenn der Gedanke auftaucht: *„Ich brauche jetzt was zu essen. Wo sind die Chips?“*

## Der Spalt der Entscheidung.

Zwischen dem Reiz, dem Auslöser Ihrer Gewohnheit und Ihrem nachfolgendem Gewohnheitsverhalten liegt ein winziger Spalt, eine kleine Distanz. Wenn Sie die mit der Zeit erkennen, sind Sie Ihrem Verhalten nicht mehr schutzlos ausgeliefert. Denn in diesem Spalt, dieser kleinen Pause liegt Ihre Chance zur Veränderung.

**Denn nur jetzt können Sie entscheiden:**

- Will ich dem Reiz mit meiner üblichen Gewohnheit nachgeben?
- Will ich dem Reiz widerstehen?
- Will ich den Reiz mit einer anderen als der üblichen Gewohnheit beantworten?

Konkret kann das also so aussehen.

Sie beobachten, dass der Gedanke in Ihnen auftaucht: *„Ich brauche jetzt was zu essen. Wo sind die Chips?“* Wenn Sie jetzt nicht gleich handeln, können Sie überlegen:

- *„Will ich wirklich jetzt Chips essen?“*
- *„Oder will ich tapfer sein, und keine Chips essen?“*
- *„Oder überlege ich, was ich sonst noch essen könnte, da sich ja Appetit oder Hunger bei mir gemeldet hat. Oder ist es ein ganz anderes Bedürfnis?“*

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

**Es geht also darum, den Dreierschritt, der sonst in Sekundenbruchteilen abläuft, zu verlangsamen.**

Also angenommen, man würde Sie ab dem Moment, wo Sie den Gedanken haben, dabei filmen und eine Zeitlupe einzubauen. Sich Zeit lassen, wenigstens ein paar Sekunden (fünf bis zehn), um den winzigen Reiz-Reaktions-Spalt deutlich zu vergrößern.

**Und genau das ist die Umsetzungsaufgabe am Ende dieser ersten Lektion.**

**Finden Sie mindestens 3 Gewohnheiten von sich, die Sie stören und die Sie eventuell ändern wollen.**



Das können kleine Dinge sein wie abends nicht mehr die Küche aufräumen oder zu lange bei Facebook rumhängen oder ungute Versuchungen, die Sie gerne abstellen wollen.

Machen Sie danach den Dreierschritt „Reiz – Ihr Verhalten – die Belohnung“ für jedes Verhalten. **Am besten schriftlich**, dann wird es präziser. Es wäre sowieso nützlich, wenn Sie sich ein kleines Notizbuch im Format DIN A 6 besorgen, das Sie immer bei sich führen können.

Zum dritten Schritt: Die Belohnung besteht oft in einem guten Gefühl, das wir mit der „schlechten“ Gewohnheit erreichen. Das können Sie herausfinden, wenn Sie sich vorstellen, das gegenteilige Verhalten zu zeigen. Also statt zur Chipstüte zu greifen, sich in der Küche gesunde Karottenschnitze zu machen  
...

# In 66 Tagen Ihre Gewohnheiten ändern.

Wie Sie gute Gewohnheiten aufbauen -  
und schlechte Gewohnheiten beenden.



Ein eMail-Kurs von Roland Kopp-Wichmann

---

Soviel für das erste Mal.

In dieser Lektion ging es um diese Inhalte:

- Gewohnheiten formen Ihr Leben.
- Gute Gewohnheiten erleichtern Ihr Leben, weil Sie sich nicht immer neu entscheiden müssen.
- Auch „schlechte“ Gewohnheiten haben ihren positiven Nutzen.
- Es ist wichtig, den „Spalt der Entscheidung“ mitzukriegen, um Gewohnheiten zu verändern.

In der zweiten Lektion, die in fünf Tagen kommt, geht es um diese Themen:

- Wie unterschiedlich Menschen auf Erwartungen reagieren.
- Wer ist in Ihrem Leben der Boss?
- Wie man schlechte Gewohnheiten loswird.
- Die beiden häufigsten Fragen beim Verändern von Gewohnheiten

Wenn Sie weitere Fragen haben: ich habe eine **Facebook-Gruppe zu diesem Kurs** gegründet mit dem Namen „In 5 Wochen Ihre Gewohnheiten ändern“.

Dort können Sie Ihre Erfahrungen, Ihre Erfolge und Ihre Fragen einstellen.

Hier der Link: <https://www.facebook.com/groups/225108938016793/>

Ich hoffe, wir sehen uns dort.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr