

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



Hallo lieber Leser, ,

wie schwer ist es, eine neue Routine zu etablieren?
Geht Dir das auch oft so? Du fängst im Sport eine neue Übung an oder kommst voller Euphorie mit neuem Wissen von einem Seminar.
Erst setzt Du das neu erlernte Wissen mit viel Freude um, nach ein paar Tagen kommt aber der Alltag und die bisherigen Abläufe und Routinen zurück und von Deinen guten Vorsätzen ist nicht mehr viel übrig.

Stell Dir das Ganze wie ein Muskel vor, den Du trainierst. Nur dass der Muskel Dein Gehirn ist, das neue Nervenbahnen bildet. Und je länger Du etwas tust oder Deine Gedanken in diese Richtung lenkst, um so stärker werden die neuronalen Verbindungen dafür.
Untersuchungen zeigen, dass Routinen etwa 66 Tage benötigen, um sich zu etablieren. Wenn Du also am Anfang mehr Energie und Disziplin reinsteckst, kannst Du nach rund 66 Tagen sicher sein, dass das Erlernte in Fleisch und Blut übergegangen ist. Natürlich hängt die Dauer auch von der Komplexität und dem Umfang Deiner neuen Routine ab aber für einen Richtwert reicht das, oder?



Doch was genau hast Du davon? Wie wir wissen, ist unser Gehirn ein extremer Energiesparer und wird sich scheuen, mit Dir diese 66 Tage durchzuhalten.

Spannenderweise brauchen Routinen viel weniger Kraft und Energie. Mit etwas Mehraufwand am Anfang sorgen wir also für eine Einsparung an Energie auf lange Sicht. Unser Gehirn hat wieder Kapazitäten frei und wir können es mit neuen Kenntnissen füttern.

Was haben wir sonst noch von Routinen? Wie wäre es mit mehr Produktivität, weniger Stress, mehr mentale und physische Gesundheit. Denn auch Deine Schlaf- und Sportroutinen fallen ja in diese Kategorie.

In diesem Sinne wünsche ich Dir gutes Routinieren und ein tolles persönliches Wachstum.
Bis nächsten Dienstag,
Philipp Krauslach

Auf Social Media teilen



Website ansehen →