



25,4 cm/10" Multitouch-Notebook

MEDION THE TOUCH® 10
MEDION® AKOYA® E1318T (MD 99330)

Macht Spaß. Macht produktiv. Windows



Alles reagiert auf Touch.
MEDION THE TOUCH®
mit 10 25,4 cm/10"
Multitouch-HD-Display
und vielen Extras.

AB DONNERSTAG
30.01.2014

Wie sich gesunde Routinen erlernen lassen

Schlechte Gewohnheiten sind nicht übermächtig: Auch gesunde Rituale haben eine gute Chance, in Fleisch und Blut überzugehen. Doch wie schafft man es, ab morgen dreimal in der Woche morgens zu joggen?

Von Christiane Löll



Foto: picture-alliance / Design Pics

Wer morgens joggen gehen will und das partout nicht schafft, sollte sich fragen, was ihn wirklich davon abhält. Dann haben Ausreden eine schlechtere Chance

Bild teilen

ARTIKEL EMPFEHLEN

E-Mail	44	15	0
Empfehlen	Twittern	g+1	

Kommentare Drucken

adidas A.T. 120 Sportschuhe
A.T. 120 Sportschuhe ...
44,95 €
zum Shop

1 2 3 4 5

mirapodo

MEISTGELESENE ARTIKEL

- Dschungelcamp**
Wer Mola als Partner hat, braucht keine Feinde
- Sexualität**
Von wegen Monogamie – was Frauen wirklich wollen
- Deflationsgefahr**
Geldhistoriker warnt vor fataler Abwärts Spirale
- Ukraine**
- Kindstötung**
Frau schneidet Sohn nach Festnahme die Kehle durch

PSYCHOLOGIE

Aktuelle News zu Krankheiten & Therapien

- | | |
|-------------------|--------------------|
| Kinderpsychologie | Arbeitspsychologie |
| Paar-Psychologie | Partnerschaft |
| Depression | Burn-out |
| Cybermobbing | Mobbing |

Mehr Infos zur Psychologie

NEUESTE BILDERGALERIEN



Psychische Störungen
Woher kommt die Inflation?



Sesselkleber
Können diese Herren von der Macht nicht lassen?

WEITERFUHRENDE LINKS

Psychologie: Mit Wut im Bauch ins Bett? Eine schlechte Idee

Psychologie: Paare gucken Streiterverhalten aus TV-Serien ab

Partnerschaft: Wenn bestimmte Gewohnheiten nur noch nerven

Ernährung: Einfache Tricks gegen Frust-Chips und Schokolade

THEMEN

- Psychologie
- Joggen
- Motivation zum Sport

vorgenommen hat: So mancher gute Vorsatz geht schnell unter, wenn Stresswogen anrollen. Dann zählt oft das alte "Schokoriegel in der Pause" und "Sofa am Abend" – selbst, wenn "Apfel in der Pause" und "Joggingrunde am Abend" geplant waren.

Die US-Psychologin Wendy Wood von der University of Southern California zeigte unlängst: Gute, gesunde Routinen bewahren uns in Stresszeiten davor, ungesund zu leben. Sie werden genauso wie schlechte Angewohnheiten beibehalten, wenn es in unserem Leben hoch hergeht. Doch wie entwickelt man gute Gewohnheiten wie ausreichend Schlaf, viel gesundes Essen und Bewegung, wenn man sie noch nicht hat?

"Routinen und Gewohnheiten können in Stresszeiten eine wichtige Rolle spielen", sagt auch die Psychologin Daniela Zahn von der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz. Sind sie für die Gesundheit gut – etwa jeden Morgen eine Runde zu joggen, komme was wolle -, dann können sie uns sogar helfen, mit Stress umzugehen. "Je länger ich so eine Routine schon habe, desto fester ist sie verankert."

Kraft zur Verhaltensänderung ist endlich



Rauchen
Diesen Menschen fällt das
Aufhören am schwersten

Eine psychologische Theorie geht davon aus, dass die Willenskraft des Menschen und die Fähigkeit, sein Verhalten zu regulieren, nicht unbegrenzt sind und sich erschöpfen können. Dies basiert unter anderem auf Studien des US-Psychologen Roy Baumeister. Gewohnheiten erfolgen hingegen weitgehend automatisch. Das Wissen ist da: Es ist gesünder, Obst statt Süßigkeiten zu essen. Doch eine alte Gewohnheit spart offensichtlich kurzfristig Kraft. Wir müssen keine Energie aufwenden, den geliebten, gewohnten Schokoriegel für einen Apfel einzutauschen – auch wenn es langfristig besser wäre.

"Im Alltag wird es schwerer, schlechten Gewohnheiten Einhalt zu bieten, wenn der Tag sehr anstrengend war." Dann stünden die Chancen schlecht, das schöne, warme Sofa gegen die Kälte draußen einzutauschen, um zu joggen, sagt Wilhelm Hofmann von der Universität zu Köln, der mit Baumeister geforscht hat. "Zumindest am Anfang sollte man sich Ruhe und Raum für das Planen und Einführen einer guten Routine geben, damit diese später in Fleisch und Blut übergeht." Wenn keine Pause aus dem hektischen Alltag in Sicht erscheint, dann sei es eine Frage der Priorisierung: "Ich muss schon überzeugt und motiviert sein, dass eine Änderung in meinem Leben wichtig ist und mich weiterbringen wird."

Soziales Umfeld einbeziehen

Hofmann rät, Situationen zu schaffen, in denen das soziale Umfeld eine neue Routine unterstützt – etwa, wenn man sich zum Joggen mit Freunden verabredet. Manchen Menschen helfe es, sich eine Postkarte zu schicken, auf der Ziele festgehalten sind: "Was will ich schaffen, welche guten Konsequenzen wird meine Verhaltensänderung haben? Dann kann ich die Postkarte mit mir herumtragen und nachlesen, wenn ich die Ziele vielleicht im Stress vergesse." Besonders in der Anfangsphase sollte man sich für eine neue Routine belohnen und die Änderung richtig zelebrieren.

Doch wie viel Änderung auf einmal ist möglich? Die Gesundheitspsychologin Zahn empfiehlt, nur ein oder zwei neue Routinen gleichzeitig einzuführen – und diese so konkret wie möglich zu planen. "Mit allgemeinen Plänen wie "Ich möchte mehr Sport machen", scheitern die meisten." Besser sei, die Ziele präzise zu formulieren, etwa so: "Ich gehe montags, mittwochs und freitags um sieben Uhr 20 Minuten joggen."

Ohne Mühe, von heute auf morgen?

Auch die Motivationspsychologin Gabriele Oettingen (Universität Hamburg und New York University) glaubt nicht, dass Menschen von heute auf morgen und ohne jede Mühe ihr Leben komplett ändern können. Mit der richtigen Technik kann es aber klappen, Routinen zu entwickeln oder zu verlassen. Sie hat das "mentale Kontrastieren" entwickelt, das darauf fußt, sich die erwünschte Zukunft in den schönsten Farben gedanklich auszumalen – und dann einem Hindernis-Check zu unterziehen. "Unsere Forschung zeigt, dass es nicht reicht, sich die Zukunft positiv vorzustellen." Je positiver die Vorstellungen und Fantasien von Studienteilnehmern gewesen seien, desto schlechter schnitten sie später in der Wirklichkeit ab.

Übertragen auf den Wunsch nach einem fitten Körper und mehr Bewegung könnte also diese Analyse folgen: Was hält mich davon ab, mehrmals in der Woche morgens zu joggen? Habe ich nicht die richtige Kleidung für schlechtes Wetter? Mache ich lieber Sport im Team? Denke ich, dass ich die Zeit besser nutzen kann? "Wenn ich weiß, was mich wirklich abhält, dann komme ich weg von den Ausreden."

Wenn-dann-Pläne schmieden

Oettingen ergänzt dies noch mit sogenannten Wenn-dann-Plänen, die



Bundestagswahlkamp:
Die Gesten der
Steinbrücks



Piktogramme
Symbole pflastern
unseren Weg

KURSFINDER.DE

ANZEIGE

Weiterbildungen Psychologie

[Zum Kursangebot](#)

GLOSSAR

Krankheiten von A-Z

[Zum Glossar](#)

PERFORMANCE ADVERTISING TIPPS



Fahle Haut? Müder Teint?

In nur einem Tag ist Ihre Ausstrahlung neu belebt - Sichern Sie sich jetzt Elixir 7.9



Schutz soviele Sie wollen

Individueller Zahnschutz je nach Wunsch und Geldbeutel – vom Testsieger ERGO Direkt.



COMPEED bei Herpes

Wirkt ununterbrochen bis zu 12h und fördert die Wundheilung.

NEUESTE VIDEOS



Rauchen
Diesen Menschen fällt
das Aufhören am
schwersten



Schlaflos in England
Ein Drittel der Briten
braucht Schlaftabletten



Gut erzogen
Gläubige Hunde beten
vor dem Essen



Versteckte Kamera
Schnorres-Träger
Schwärzenegger
veralbert seine...

SOZIALE NETZWERKE

DIE WELT

Folgen +1

+ 197.413

Facebook



DIE WELT

Gefällt mir 118.268

auf ihren Kollegen Peter Gollwitzer zurückgehen. Solch ein Plan könnte lauten: "Wenn ich morgens aufstehe, dann ziehe ich mir gleich die Laufkleidung an und gehe joggen." Wenn also ein Ereignis eintritt (morgens aufstehen), dann soll das andere folgen (Laufkleidung anziehen und joggen gehen).

"Wenn-dann-Pläne sollen dabei helfen, dass sich mein Verhalten automatisiert", sagt Hofmann. Am besten funktionieren sie, wenn man sich stark einem Ziel verpflichtet fühlt, es aber noch an der konkreten Umsetzung hapert. Er sehe keinen Königsweg, um gute Routinen zu entwickeln, jeder Fall sei unterschiedlich. "Das hängt unter anderem vom Wissen über den Grund meines Verhaltens, der Motivation und meinem Umfeld ab, wie schnell ich es schaffe, eine Routine durch andere zu ersetzen."

dpa

© Axel Springer SE 2014. Alle Rechte vorbehalten

ARTIKELFUNKTIONEN

Kommentare

Drucken

Empfehlen 44 Personen empfehlen das. Empfiehlt dies deinen Freunden.

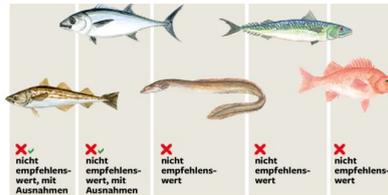
E-Mail 15 0
 Twitttern +1

DIE FAVORITEN UNSERES HOMEPAGE-TEAMS



23.01.2014 Sexualität

Von wegen Monogamie – was Frauen wirklich wollen



23.01.2014 Greenpeace-Ratgeber

Diese Fische sollten Sie besser nicht mehr essen

Google Anzeigen

Schlaganfall-Studie

Sind Sie für eine Forschungsstudie geeignet? Hier erfahren Sie mehr. www.clinlife.de/Schlaganfall-Studie

Verboten: 5 Lebensmittel

...die Sie NIEMALS Essen dürfen um jeden Tag Bauchfett zu verlieren schlankr.de

Fachbücher Psychologie

Große Auswahl, schnelle Suche. Jetzt portofrei bestellen! www.lehmanns.de/Psychologie

LESERKOMMENTARE

Kommentare

Leserkommentare sind ausgeblendet.

Kommentare einblenden

NEUES AUS UNSEREM NETZWERK



Scheidungskrieg
 Ex von Patrick Nuo fordert 2500 Dollar



Fans bei Hansa in Spanien
 Chaoten provozieren auf Teamfoto mit Bengalo



Anouk geht zu Arsenal
 Neue Spielgefährtin für Poldi



Pop-Diva rassistisch?
 Madonnas Totalausfall bei Instagram

Twitter

@welt folgen

191Tsd Follower

TV-PROGRAMM



Was läuft im Fernsehen?

Das TV-Programm von heute und dieser Woche im Überblick zum TV-Programm



BIGPOINT

ANZEIGE

Planen und bauen
 Sie Ihre eigene Stadt

Jetzt kostenlos spielen

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Von wegen Monogamie – was Frauen wirklich wollen

Frauen sind von Natur aus promisk – und deshalb in ihren Beziehungen oft unzufrieden. Das behauptet zumindest ein viel... **mehr**



Für anspruchsvolle Weintrinker

ANZEIGE

Höchste Qualität zum Hammerpreis: 6 Flaschen Weißburgunder Spätlese trocken nur 39,90€ statt 89,40€ - portofrei! **mehr**



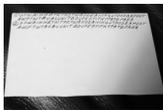
Diese Fische sollten Sie besser nicht mehr essen

Die Umweltorganisation Greenpeace hat mehr als 100 Speisefische untersucht. In ihrem Einkaufsratgeber empfiehlt sie... **mehr**



Stürzt Markus Lanz über die rote Wagenknecht?

Nach einem verpatzten TV-Gespräch mit der Linken-Politikerin wird in einer Petition die Absetzung des Moderators... **mehr**



Geheimbotschaft einer Sterbenden entschlüsselt

Ein Amerikanerin versuchte, die letzte Botschaft ihrer verstorbenen Großmutter zu entschlüsseln. Doch erst mithilfe... **mehr**



Auf Nummer „sicher“ im Alter.Hausnotruf ab 0,00€ mtl.

ANZEIGE

Ein Hausnotruf kann im Notfall Leben retten und gibt Sicherheit! Das einfache System ist mit Pflegestufe kostenlos möglich. **mehr**

powered by plista

PARTNERANGEBOTE

Finanz-Rechner
Gehalts-Rechner
Strompreisvergleich
Gaspreisvergleich
Versicherungsvergleich
Fonds-Service
Top 500 Unternehmen
Weiterbildung
MBA
Immobilien
Stellenmarkt
Expertensuche
Online-Filmverleih
Medien-Shop

SPECIALS

Apple iPad
Kurzurlaub & Städtereisen
Vans & Luxusautos
Grippe
Movie2k
Olympia 2014 Sotschi
WM 2014 - Spielplan
Bundesliga Live-Ticker
Bundesliga Spielplan
Champions League Spielplan
Champions League live
Einbürgerungstest
Wer wird Millionär-Fragen
Dschungelcamp 2014
Super Bowl 2014

SPIELE

Browserspiele
Online-Spiele
Cultures Online
Farmerama
Drakensang Online
Dark Orbit
FantasyRama
IQ-Test
Länder-Dart
Sudoku spielen
Kreuzwörterrätsel
Vier in einer Reihe

ZEITUNGEN

DIE WELT
DIE WELT Kompakt
WELT am SONNTAG
WamS KOMPAKT
ICON

WELT DIGITAL

DIE WELT Digital
DIE WELT iPad-Bundle
DIE WELT Mobil
DIE WELT iPad App
DIE WELT iPhone App
Android Tablet App
Android Smartphone App
ePaper
iKiosk App
World's Luxury Guide

SERVICES

Nachrichtenarchiv
PDF-Ganzseitenarchiv
New sletter
RSS-Feeds
Suche
DIE WELT als Startseite
Facebook
Twitter
TV-Programm
Wettervorhersage
Grillwetter
Reisewetter
Biowetter

WEITERE

Mediadaten Print
Mediadaten Online
Anzeigenannahme
AGB
Datenschutz
Nutzungsregeln
Kontakt
Impressum
Nutzungsbasierte Online-Werbung

Intraday-Börsenkursinformationen werden mindestens 15 Minuten zeitverzögert dargestellt.
Weitere Hinweise