

# Wie gute Gewohnheiten wirklich entstehen – und bleiben

written by Christian Hafner | 18 September, 2025



## Riskmanagement & IKS News

### Wie gute Gewohnheiten wirklich entstehen – und bleiben

Warum Veränderung schwer fällt – und wie sie trotzdem gelingt

Neue Gewohnheiten aufbauen oder alte ändern – das klingt einfach, ist es aber nicht. Selbst mit bester Absicht scheitern viele daran. Die gute Nachricht: Es liegt **nicht am Charakter**, sondern an Biologie, Psychologie und Routine. Studien und Essays zeigen, wie man sich und andere **strategisch beim Verändern unterstützt** – im Alltag, im Team, im Unternehmen.

#### 1. Gewohnheiten brauchen Zeit – nicht Druck

Die umfassendste Analyse zum Thema zeigt: Eine neue Gewohnheit braucht im Schnitt **66 Tage**, um sich zu verankern – manchmal auch über 150 . Disziplin ist wichtig – aber Geduld noch mehr.

*Praxis-Tipp:* Planen Sie **2–5 Monate** ein, um ein neues Verhalten zu etablieren – und lassen Sie Ausrutscher zu.

#### 2. Reize formen Verhalten – nicht Vorsätze

Das Gehirn liebt Routinen, weil sie Energie sparen. Die meisten unserer Handlungen entstehen nicht aus Willenskraft, sondern aus Reiz-Reaktions-Ketten. **Was wir oft tun, tun wir irgendwann automatisch.**

*Nutzen Sie Trigger:* Verknüpfen Sie neue Gewohnheiten mit bestehenden (z. B. nach dem Zähneputzen Wasser trinken). Je klarer der Reiz, desto stabiler das Verhalten.

#### 3. Belohnung statt Anstrengung – das Dopamin-Prinzip

Das Gehirn speichert Wiederholungen nur dann als „lohnend“, wenn sie **positiv**

**enden.** Wer sich selbst belohnt (z. B. Häkchen setzen, visuelle Fortschrittsanzeige), gibt dem Gehirn ein Dopaminsignal: „*Mach das nochmal.*“

*Tipp:* Kleine Erfolge sichtbar machen. Fortschritts-Tracker, tägliche Reflexion, positive Rückmeldungen stärken neue Gewohnheiten nachhaltig.

#### 4. Neue Gewohnheiten am Morgen starten

Studien zeigen: Morgens ist die mentale Energie höher, das Dopaminsystem aktiver – und externe Ablenkungen noch gering. Daher setzen sich **neue Routinen am besten früh am Tag durch.**

*Beispiel:* 10 Minuten Schreibzeit, Fokusblock, kurze Bewegung – gleich nach dem ersten Kaffee.

#### 5. Selbstbild stärken statt Verhalten erzwingen

Stefan Klein („*Aufbruch*“) beschreibt Veränderung nicht als Kraftakt, sondern als **Wandel im Selbstbild.** Wer sich selbst als „achtsam“, „sportlich“ oder „fokussiert“ erlebt, **handelt langfristig eher im Einklang damit.**

*Frage für neue Routinen:*

Nicht: „Wie mache ich das durch?“, sondern: „Welche Art Mensch möchte *ich mit dieser Gewohnheit sein?*“

#### Fazit: Kleine Schritte, grosser Effekt – aber nur mit System

Gute Gewohnheiten brauchen kein heroisches Verhalten, sondern:

Faktor	Wirkung
Zeit	Geduld, Wiederholung, Normalisierung
Reize	Verknüpfung mit Umgebung oder Trigger
Belohnung	Dopamin, Motivation, Spass
Planung	Klar definierte Situation, Startpunkt, Rhythmus
Selbstbild	Wer bin ich, wenn ich das tue?
Verständnis	Widerstand als Teil des Prozesses begreifen

*„Kleine Schritte zu unternehmen, wird dich daran erinnern, dass dies so ist. Es wird dich auf eine Weise beruhigen, wie es das blosse Nachdenken darüber,*

*tätig zu werden, niemals vermag.“ – Brianna Wiest*

Quellen:

- The British Psychological Society (2025): *How to make a habit stick*
- The Economist (2025): *How to form good habits, and break bad ones*
- Brianna Wiest (2021): *Die Lücke zwischen Wissen und Handeln*, aus: *101 Essays, die dein Leben verändern werden*
- Klein, Stefan (2014): *Warum Veränderung so schwer fällt und wie sie gelingt*
- OpenAI (2024). ChatGPT 4o. Unterstützt bei Redaktion & Integration