

Bonus: Rituale und Gewohnheiten

Hallo,

in diesem Bonus-PDF wollen wir uns mit einem sehr interessanten Thema beschäftigen, was wohl in Wirklichkeit der Grund für alle deine Rückenprobleme ist...

Rituale und Gewohnheiten

Ziemlich gewagte These was?

Also fangen wir mal langsam an.

Ungefähr 99% von all dem was du jeden Tag tust (und auch alle anderen), basiert auf Ritualen und Gewohnheiten.

Also Dinge, die du jeden Tag immer wieder genau gleich machst.

Du musst da nicht mehr drüber nachdenken.

Du tust es einfach!

Das ist auch gut so, denn diese Dinge zu tun, kostet dich relativ wenig Energie.

Und jetzt kommt der springende Punkt, warum viele Leute mit Veränderung so schwer umgehen können...

... also nicht ins Handeln kommen, etwas für ihren Rücken zu tun (oder andere Dinge in ihrem Leben in die Hand nehmen).

Um etwas für deinen Rücken zu tun, musst du von deinen gewohnten Ritualen und Gewohnheiten abweichen.

Dazu musst du eine andere Handlung vollziehen (zum Beispiel jeden Tag 15 Minuten spazieren gehen).

Das geht auch... aber nicht so einfach...

Warum?

Erstmal: Du kannst nichts dafür. :-)

Die Ursache ist dein Stammhirn auch Reptilienhirn genannt.

Es scheut Veränderungen und ist der Wächter von allem was ist.

Dein Reptilienhirn hat nur ein Ziel: Das alles so bleibt, wie es ist.

Die Erklärung dafür ist auch ganz einfach.

Dein Gehirn versucht dich immer die energiesparendste Sache zu tun.

Hast du also die Wahl zwischen Entspannen und Liegestütze machen, dann wird dein Gehirn immer für Entspannen sein.

Grund: Entspannen kostet weniger Energie.

Es geht immer darum, dass dein Gehirn dir „hilft“ Energie zu sparen.

Soweit so gut.

So und jetzt kommt noch ein Aspekt dazu, den habe ich bei Tony Schwartz gelernt (ziemlich genialer Typ, wenn du mich fragst).

Es geht um deine Energie und deine Kapazität, nicht um deine Zeit.

Zeit ist endlich und jeder hat gleich viel Zeit zur Verfügung.

Aber Energie ist nicht endlich.

Sie kann sich ausdehnen und mehr werden.

Und du kannst Energien transformieren (zum Beispiel Wut von Arbeit... wie das geht erfährst du weiter unten).

Also gehen wir mal davon aus, dass du 100 Energiepunkte pro Tag hast.

Und ALLES was du tust (einfach alles), verbraucht deine Energie. OK?

Gut.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt aufstehen, zur Toilette gehen, Zähneputzen, Anziehen, Kaffee machen, Frühstück zur Arbeit fahren... alles das ist eine Gewohnheit bzw. eben fast schon ein Ritual.

Du tust das jeden Tag immer wieder (außer vielleicht am Wochenende hoffe ich :-)).

Zumindest will dein Reptilienhirn, dass das genauso immer abläuft.

Das kostet dich sagen wir 5 Energiepunkte. Hast du also noch 95 Energiepunkte.

OK?

So und jetzt komm ich daher und sage dir, du kannst etwas für deinen Rücken tun, indem du zum Beispiel...

- ... 10 Minuten eher aufsteht und
- ... 10 Minuten Rückenübungen machst
- ... du Treppen steigst, anstatt mit dem Fahrstuhl zu fahren
- ... du das Auto weiter weg parkst, anstatt jeden Meter zu fahren
- ... am Abend vom Sofa aufstehst und noch was machst
- ... jeden Tag 15 Minuten spazieren gehst

- ... auf deine Körperhaltung achtest
- ... und und und

(im Prinzip weißt du vielen Dinge vielleicht auch schon selbst - richtig?)

Nehmen wir mal allein den ersten und den zweiten Punkt: "10 Minuten eher aufstehen und 10 Minuten Rückenübungen machen"

Ich denke wir sind uns einig, dass das an sich kein Problem ist UND es deinem Rücken sehr gut tun würde - richtig?

Gut.

Aber: Warum machen es die meisten Menschen nicht?

Ich erkläre es dir.

Es liegt an deinen bisherigen Gewohnheiten und Ritualen!

Die stehen dir im Weg.

Die oben genannten Punkte würden dich eben nicht 5 Energiepunkte kosten, sondern 15 wenn du das zum ersten Mal machst.

Je öfter du das machst, umso weniger Energie brauchst du...

So lange, bis du nur noch 5 Energiepunkte brauchst.

Und hier kommt der Trick. Auch Dinge die du nicht tust, kosten dich Energie, weil du darüber nachdenkst...

Soll ich heute zum Sport gehen oder nicht? Sage ich ab?

Aber dann ist er/sie wieder sauer... Ha... was mache ich bloß?

Verstehst du?

Dein Gehirn ist damit beschäftigt und das kostet.

Kein Geld. Keine Zeit (naja vielleicht ein bisschen ☺). Aber Energie!

Du musst es also irgendwie schaffen eine Sache so lange zu machen, bis die Energie es zu tun geringer ist als die Energie es nicht zu tun.

Beispiel:

5 Minuten früher aufstehen und 5 Minuten Rückenübungen

machen kostet dich 5 Energiepunkte.

Genau das nicht zu tun kostet dich, wegen vorher und nachher grübeln 7 Energiepunkte.

Dann tust du es, weil du weniger Energie aufwenden musst!

Und dann hast du es geschafft!

So ...

warum handeln wir nun trotzdem nicht sofort und ändern Dinge, so dass es uns besser geht?

Dafür gibt es aus meiner Sicht mehrere Gründe:

1. Neue Verhaltensweisen kosten mehr Energie
2. Veränderung wird häufig als etwas Negatives gesehen
3. Es fehlt die Motivation
4. Manchen fehlt auch die Willenskraft (aber dir doch nicht oder?)

Alle diese Punkte führen dazu, dass mir total viele erzählen, dass abends nach dem Abendessen auf der Couch "der Hammer fällt"...

(Ich denke, du weißt genau, wovon ich rede.)

Ich sag dir jetzt mal eins (weil ich es probiert habe):

Es geht nicht um Zeit. Es geht um Energie.

Ich habe das was ich jetzt beschreibe selbst erlebt.

Ich bin abends müde und geschafft nach Hause gekommen.

Und dann habe ich noch eine Runde Zumba gemacht - nur 20 Minuten (Kannst du auch gut machen, wenn du Wut hast auf die Arbeit, wie oben angedeutet).

Weißt du was da passiert ist?

Nahezu ein Wunder...

- ... ich habe mich bewegt und geschwitzt
- ... ich hatte danach super Laune

Und das Beste

... mein Energietank war wieder voll!

Probiere es aus!

Mach JETZT GLEICH eines der kurzen Workouts für deinen Rücken.

Sportliche Grüße,

Gerd – Dein Rückencoach