PRESSEMITTEILUNG

So steuern wir unser Leben mit neuen Gewohnheiten – Coaching und Psychotherapie bieten Unterstützung.

In nur drei Monaten das Leben verbessern, indem neue Alltagshandlungen geschaffen werden.

München, 19.12.2025. Alle Jahre wieder… wird der Neujahrsanfang für gute Vorsätze willkommen geheißen. Nur, die meisten kennen auch gut das Scheitern, das bald darauf den guten Vorsätzen folgt. Wer psychisch gesund ist, kann gezielt mit konkreten Alltagsänderungen zu mehr Sport oder anderer Ernährung kommen. Für die meisten kann ein passgenaues Coaching zur Unterstützung des Veränderungsprozesses ausreichend sein. Wer über sich weiß, dass unter dem Scheitern beispielsweise emotionale Fehllagen oder unbekannte Trigger lauern, kann sich mit verschiedenen psychotherapeutischen Möglichkeiten professionelle Unterstützung holen. Ob nun Coaching oder Psychotherapie – maßgeblich trägt das Einbeziehen des privaten Umfelds in den Veränderungsprozess zum Gelingen bei.

Vom Autopiloten ins bewusste Steuern

Unser Alltag steckt voller Routinen. Diese erlernen wir von Kindesbeinen an. Einmal eingeübt, sind sie Teil von uns. Gerade bei größeren Verhaltensänderungen wie eine Ernährungsumstellung oder den Verzicht auf Genuss wie Zigaretten, süße Produkte oder Alkohol tun wir uns schwer. Trainingspläne für Sport oder das Buchen von einem Fitness-Studio sind noch eingängiger. Das Geheimnis des erwünschten Erfolgs liegt vor allem im Dreiklang „Vorsatz – Maß – Disziplin“. Konkrete Vorsätze, die wirklich im eigenen Leben mit einem machbaren Plan umsetzbar sind, werden auch zur neuen Wirklichkeit.

*Ein Beispiel: Martin ist voller guter Vorsätze. Er will gesünder essen, mehr Sport machen und mehr Zeit für Freunde und Familie haben – und das alles von Null auf Hundert ab dem neuen Jahr. Am Neujahrstag ist er verkatert. Am 2. Januar startet er mit Lauftraining. Trotz nasskaltem Wetter schafft er es eine Woche, morgens immer Laufen zu gehen. Doch dann kommt der unberechenbare Büroalltag und er verfällt wieder in die vorige Routine. Nach ein paar Tagen hat er auch das Müsli und das Obst über. Wie er anders kochen könnte, hatte er nicht recherchiert. Ende Januar ist die Ernährung wie im Vorjahr. Das Einzige, was ihm gelingt, ist es, regelmäßiger Zeit für die Familie und den Freundeskreis zu haben. **

Nun ist Martin an sich eine gestandene, gesunde Persönlichkeit. Er mag seinen Arbeitsplatz, hat ein gutes Verhältnis mit der Kernfamilie und ist im Freundeskreis beliebt, obwohl er es das letzte Jahr immer mal wieder hatte schleifen lassen, sich regelmäßig zu melden. Das Einzige, was er an sich nicht mag, sind seine mindestens fünfzehn Kilo zu viel und die dadurch entstandene Kurzatmigkeit im Alltag.

Wer jedoch im eigenen Leben irrational auf Trigger-Situationen reagiert, sollte sich professionelle Unterstützung holen. Wenn beispielsweise berechtigte Kritik im Berufsleben zu einer Rotwein-Pralinen-Orgie zuhause führt oder die mahnende väterliche Stimme, warum das eigene Haus unordentlich sei, in eine depressive Verstimmung und noch mehr Untätigkeit stürzt, braucht einen Profi am Start. Trigger können Stimmungslagen, Orte, Tages- oder Uhrzeiten, Personen oder Verhaltensweisen sein. Wenn diese Auslöser identifiziert sind, kann jeder beginnen, die Routinen zu verändern.

Das Gehirn umtrainieren

Unser Steuerungszentrum ist von der Humanentwicklung her gesehen alt und daher träge. Neue Gewohnheiten entstehen frühestens nach zwei Wochen, für größere Projekte wie Ernährung oder Sportlichkeit sind es mindestens drei Monate, die mit einem guten Plan umgesetzt werden sollten. Die „Autopilot-Prozesse“ brauchen eine Überschreibung durch Neues. Es gibt – je nach Charakter und Alter – verschiedene Herangehensweisen, wie neue Gewohnheiten geschaffen werden können. Denn wir können uns dann selbst belohnen, wenn das erwünschte Verhalten in unserem Körper Dopamin ausschüttet und uns glücklich macht.

Unser Gehirn versteht „nicht“ nicht. Es ist also sowohl in der Kindererziehung als auch in der Verhaltensänderung bei Erwachsenen sinnfrei, nur mit „nein“ zu arbeiten. Gewollte positive Verhaltenswege und erreichbare Ziele sind ein Schlüssel. Manche Menschen erreichen Änderungen auch, wenn sie sich selbst belohnen oder bestrafen. Beispielsweise kostet es 20 Euro Spenden an einen wohltätigen Zweck, wenn das dreimalige Lauftraining – bei Gesundheit – nicht im Terminkalender vorkam. Wenn das Lauftraining durchgeführt wurde, kommen die 20 Euro aufs Urlaubskonto. Oder das Handy schaltet sich automatisch aus, wenn die 15 Minuten Social-Media-Zeit überschritten wurde. Und zwar ganz, man kann dann auch nicht rasch etwas nachschauen oder einen Kinoabend vereinbaren. Besonders erfolgreich sind Versprechen vor der Familie oder sehr guten Freunden. Denn das milde Lächeln eines großen Bruders, dass es die kleine Schwester mit 36 Jahren nicht geschafft hat, zweimal die Woche schwimmen zu gehen, ist sozial mindestens genauso schlimm wie das Gelächter der Freunde, wenn am Samstag die Kaffeerechnung für alle bezahlt wird, weil wieder über 50 Stunden gearbeitet worden war.

Woran wir scheitern können

Wenn nach gut geplanten Änderungsversuchen sich dauerhaft kein Erfolg für neue Gewohnheiten einstellt, kann das an drei Faktoren liegen: wenn dysfunktionale Verhaltensmuster zu tief eingespurt sind, das kann aber auch an zu viel Dauerstress, Belastungen in der Partnerschaft oder in der Familie liegen.
Wer seine Selbstwirksamkeit noch nicht ausreichend entwickelt hat oder an psychischen Störungen wie Depressionen, Zwang, Angst oder ADHS leidet, braucht externe Unterstützung. Mithilfe dieser können Betroffene ein neues System aufbauen, in dem sie gute Gewohnheiten etablieren und aufrechterhalten können.
Psychotherapie kann in solchen Fällen sehr hilfreich sein, weil an den zugrunde liegenden psychischen Mechanismen gearbeitet wird.

Kognitive Verhaltenstherapie, Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und Motivierende Gesprächsführung (Motivational Interviewing, MI) sind therapeutische Ansätze. Wie immer, sind systemische therapeutische Ansätze bei größer angelegten Verhaltensänderungen wichtig, weil so das Umfeld mit einbezogen werden kann.

Im Coachingbereich gibt es ebenfalls mehrere Ansätze, welche neue Gewohnheiten fördern. Egal, ob therapeutische oder Coaching Profis unterstützend wirken: Ziel ist ein selbstbestimmteres, zufriedeneres Leben.

** Quelle Fallbeispiel: Aus der Praxis von Angelika Völkel, Berg am Starnberger See.*

Lesen Sie unser Dossier zu guten Gewohnheiten:
https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/gute-gewohnheiten/psychotherapie-und-coaching/

Therapeutensuche
https://www.therapie.de/therapeutensuche/

Akute Hilfe

Wenn dieser Artikel bei Ihnen Ängste, Beklemmungen oder weitere Probleme verursachen, holen Sie sich bitte rasch externe Hilfe bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Für Kassenpatienten können Sie außerhalb von Praxisöffnungszeiten die Nummer 116 117 wählen.

Falls Ihnen ein Trauma akut Beschwerden verursacht, rufen Sie eine der Hilfenummern an oder schreiben im Chat. Es gibt auch regionale Trauma-Akutzentren, die Ihnen in Ihrem Bundesland rasch weiterhelfen.

Die Telefonseelsorge ist online und unter den Telefonnummern (0800) 111 0 111, (0800) 111 0 222 sowie 116 123 rund um die Uhr anonym und kostenfrei erreichbar.
https://www.telefonseelsorge.de/chat/

Akute Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt es bei der „Nummer gegen Kummer“ unter der Telefonnummer 116 111.
Für Menschen bis 24 Jahre hilft www.krisenchat.de weiter.

Über Pro Psychotherapie e.V.
Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 16.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre professionelle Hilfe an. Mehr Informationen unter www.therapie.de

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
psyche@therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de