

Jetzt lassen Sie mal diesen Titel für einen kurzen Moment auf sich wirken.

Ich meine, der Charakter ist ja schon fast das Herzstück eines Menschen und hier möchte im Grunde jeder Mensch gute Stücke auf sich halten. Beim Blick auf Ihre täglichen Routinen und damit all die suboptimalen Gewohnheiten könnte diese partnerschaftliche Verbindung allerdings unerwünschte Folgen haben...

Bildlich gesprochen funktioniert unser Gehirn nach dem Prinzip eines Highways. Je größer das Aufkommen, desto stärker wird die jeweilige Strecke ausgebaut. Aus diesem Grund werden auch die Datenautobahnen im Gehirn zu mehrspurigen Highspeedabschnitten. Das vereinfacht die Kommunikation und spart Energie. Gewohnheiten erfüllen hierbei vermutlich die stärkste Form der Regelmäßigkeit. Umso spannender sich die eigenen Gewohnheiten anzuschauen:

- Was machen Sie abends nach der Arbeit?
- Wie sieht es mit Ihrer Ernährung aus?
- Wie steht's um Ihr tägliches Bewegungsprogramm?
- Wie klappt das morgendliche Aufstehen?
- Wie regelmäßig flimmert die Mattscheibe?

Wichtig ist, dass Gewohnheiten erst einmal neutral sind. Auf den Inhalt kommt es an. Hier wissen wir alle, dass es gesundheitsförderliche und -beeinträchtigende gibt.

Gewohnheiten sind einfach der Autopilot im Alltag der Menschen und das angelegte Gewohnheitsprogramm gleicht Tag für Tag eher dem Abspielen eines Filmes. Inhalt und Abläufe sind selbst zeitlich betrachtet, im hohen Maße identisch. Es kommt also entscheidend darauf an, welche Gewohnheiten den eigenen Alltag prägen.

Wer Gewohnheiten nach den Kategorien „förderlich“ oder „nachteilig“ betrachtet, wird schnell erkennen, dass diese einen direkten Zusammenhang zum eigenen Charakter zulassen. Mehr noch, ihn sogar entscheidend prägen.

Dieser Zusammenhang macht auch so lange Spaß, wie einem durch regelmäßigen Sport und ausgewogene Ernährung eine beeindruckende Disziplin attestiert wird.

Aber wie fühlt sich denn das abendliche Fläschchen Alkohol auf der Bewertungsskala an? Oder die süße Nachspeise nach Hauptmahlzeiten? Die salzigen Snacks am Fernsehabend? Die süßen Leckereien im Gruppenraum der Praxis oder Büro? Ja vielleicht sogar der überlebensnotwendige Kaffee am Morgen? Was sagt all das über den eigenen Charakter aus? Kommen Ihnen da Gedanken wie Abhängigkeit oder Bequemlichkeit?

Es geht nicht darum, ein Urteil zu fällen, sondern Bewusstsein zu schaffen, indem sich jeder Mensch selbst die Frage stellt, ob die täglichen Gewohnheiten als so formende Routinen wirklich passend für den Charakter sind, den sich die einzelne Person wünscht? Mit anderen Worten: Möchte ich beispielsweise der rauchende übergewichtige Mensch sein, der in einer Mischung aus Sucht und mangelnder Wertschätzung die eigene Gesundheit malträtiert oder entscheide ich mich bewusst für morgendliche Bewegung an der frischen Luft als Zeichen ehrlicher Selbstliebe?

Für viele Menschen ergibt sich im Laufe des Lebens das traurige Dilemma, dass aus anfänglichen Ausnahmen in der Regelmäßigkeit Gewohnheiten entstehen, die mit an Wahrscheinlichkeit grenzender Sicherheit die eigene Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigen. Einzig die aufopferungsbereite Hingabe des eigenen Körpers trägt über die Schattenseiten einer täglichen Vernachlässigung von Bewegung, Regeneration und Ernährung hinweg. Leider nie ohne Konsequenzen...

Welchen Charakter wünschen Sie sich? Welche Gewohnheiten zahlen auf diesen ein? Welche Gewohnheiten möchten Sie zurückfahren, weil diese Ihrem Ziel im Wege stehen?

Herzliche Grüße,

Ihr
Ben Baak



Pavlo – stock.adobe.com

Der Charakter ist das Ergebnis von Gewohnheiten

Das neue Buch von Ben Baak zum Thema Regeneration.

Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie diesen Link: <https://go.benbaak.de/buch-regeneration>



Foto: privat

Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak
Rhedung 62A
41352 Korschenbroich
Tel. 02161 2771820
info@benbaak.de