



NEUE WEGE BRAUCHEN WIEDERHOLUNG

Kleine Schritte. Oft genug. Neue Spur.

Dein Kopf liebt bekannte Wege. Alte Muster fühlen sich vertraut an – auch wenn sie dich stressen. Ein neuer Weg fühlt sich am Anfang fremd an. Das heißt nicht, dass er falsch ist. Es heißt nur: Dein System kennt ihn noch nicht gut genug.

Einsicht ist gut. Wiederholung baut den neuen Weg.

Du musst nicht sofort neu sein. Du übst nur eine neue Spur.



- vertraut
- schnell
- breitgetreten
- führt oft zurück
- in Stress

- ✓ anfangs fremd
- ✓ langsamer
- ✓ etwas holprig
- ✓ braucht Übung
- ✓ führt nach vorn

WARUM DEIN KOPF AM BEKANNTEN FESTHÄLT



Bekannt = sicher?

Bekanntes fühlt sich für dein Nervensystem oft sicherer an als Neues – selbst wenn das alte Muster dich stresst.

- weiter grübeln
- alles im Kopf behalten
- keine Grenze setzen
- erst warten, bis Motivation auftaucht
- automatisch hart mit dir sprechen

EIN NEUER WEG FÜHLT SICH AM ANFANG AN:



- langsamer
- fremder
- etwas holprig
- nicht sofort überzeugend

PROBIERE DAS AUS:

- 1 Welchen alten Weg wiederhole ich gerade?
- 2 Was fühlt sich nur deshalb sicher an, weil ich es kenne?
- 3 Welchen neuen kleinen Weg möchte ich üben?
- 4 Was ist die kleinste Wiederholung für heute?

Das heißt nicht, dass er falsch ist. → Es heißt: Dein System kennt ihn noch nicht gut genug. Zeig deinem Kopf oft genug: **Dieser Weg ist auch sicher.**

WARUM DAS GUT TUT

- ✓ Wiederholung macht den neuen Weg ein bisschen vertrauter.
- ✓ Jeder kleine neue Durchlauf ist ein Baustein.
- ✓ Du musst nicht sofort ein neuer Mensch werden.
- ✓ Du übst nur eine neue Spur – klein genug, oft genug.

PASST BESONDERS GUT BEI:

wenn du dich hineinsteigerst	wenn du negative Gedanken hast	wenn du Aufgaben aufschiebst	wenn dein Kopf noch arbeitet	wenn du neue Routinen aufbauen möchtest

BEISPIELE FÜR KLEINE NEUE WIEDERHOLUNGEN

einmal ausatmen, bevor ich antworte	eine Aufgabe aufschreiben statt im Kopf tragen	eine Grenze freundlich formulieren	einen Gedanken prüfen statt glauben	einen Mini-Schritt beginnen statt warten

MERKSATZ:
Manchmal fühlt sich das Alte nur deshalb richtig an, weil dein Kopf es schon so oft geübt hat.

QUELLE / BEZUG: Adaptiert aus Videoquellen mit Sandweg-/Fußspuren-Metapher zu Wiederholung, alten Pfaden und neuen Denkwegen sowie dem Impuls, dass Bekanntes sich für das Gehirn sicherer anfühlt. Für dieses Buch als arbeitsnahe Selbstmanagement-Übung umformuliert.

