

# Anleitung zur Arbeit mit dem Gewohnheitenbaum®

## ÜBER GEWOHNHEITEN SPRECHEN

Sind Sie bereit dazu, sich Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten einmal genauer anzusehen und darüber zu sprechen? Die Arbeit mit dem Gewohnheitenbaum ist dafür eine effektive Methode. Haben Sie eine Ihrer Gewohnheiten klar erkannt, dann können Sie diese auch ändern. Das gilt auch dann, wenn Sie das früher schon einmal versucht haben und daran gescheitert sind. Nehmen Sie sich eine Gewohnheit nach der anderen vor, und gehen Sie in Ihrem eigenen Tempo voran. Den Gewohnheitenbaum können Sie hier kostenlos herunterladen. Bevor Sie jedoch auf „Drucken“ klicken, empfehle ich Ihnen, die nachstehende Anleitung aufmerksam zu lesen, die Sie auf die Arbeit mit Ihrem ganz persönlichen Gewohnheitenbaum vorbereitet.

## DER AUFBAU DES GEWOHNHEITENBAUMS

Ganz unten am Gewohnheitenbaum sehen Sie die Wurzeln. Sie stehen für Ihre genetisch bedingten Faktoren und Ihr soziales Erbe. Ihre Wurzeln entsprechen also Ihren Vorfahren, Ihrer Kindheit und den Erfahrungen, die Sie im Laufe Ihres Lebens gemacht haben.

Wenn Sie sich am Stamm des Gewohnheitenbaums nach oben bewegen, kommen Sie zu einem Knotenpunkt, der Sie selbst und Ihre Familie repräsentiert. In Ihrer Familie verschmelzen Ihre eigenen familiären Wurzeln und Gewohnheiten mit denen Ihres Partners. Was daraus entsteht, ist die Basis für den zukünftigen Gewohnheitenbaum Ihrer Kinder. Aus dem Knotenpunkt wachsen fünf dicke Äste, und jeder von ihnen steht für einen Lebensbereich. Für jeden davon ist ein Ort oder eine bestimmte Aktivität charakteristisch. Die Äste sind dick und können sich weiter verzweigen, sodass eigentlich alle nur denkbaren Orte und Aktivitäten einen Platz in den Verzweigungen finden.

Die Nisthöhle im Baumstamm ist ein Symbol dafür, dass die meisten Menschen Gewohnheiten und Gedanken haben, über die nie gesprochen wird, weil sie entweder geheim gehalten werden sollen oder weil sie mit Schamgefühlen verbunden sind. Sollte der Blick darauf sehr schmerzhaft sein, weil hier ungelöste Konflikte oder schlimme Erfahrungen verborgen liegen, kann die Lösung darin bestehen, sich professionelle Hilfe zu holen. Bitte denken Sie auch daran, dass es gewisse Dinge gibt, die nicht mit Kindern besprochen werden sollten. Was dazu gehört und was nicht, müssen die Eltern für jeden einzelnen Fall neu beurteilen.

## DIE DREI SCHRITTE DER ARBEIT MIT DEM GEWOHNHEITENBAUM

1. Machen Sie sich Ihre Gewohnheiten durch Gespräche und Nachdenken bewusst.
2. Wählen Sie ein bis drei Gewohnheiten aus, die verändert werden sollen.
3. Setzen Sie sich ein Ziel und entscheiden Sie sich für eine Strategie.

## SICH GEWOHNHEITEN BEWUSST MACHEN

Durch Gespräche und Nachdenken finden Sie und Ihre Familie heraus, welche Gewohnheiten jede/r Einzelne im Hinblick auf Essen und Trinken entwickelt hat. Dabei kann es sich um gute oder weniger gute Gewohnheiten handeln. Das Ziel ist, über diese Gewohnheiten gemeinsam zu sprechen: Wie genau sehen Ihre Gewohnheiten heute aus, und wie sollen sie in einem Jahr, in zehn Jahren und für den Rest Ihres Lebens aussehen, damit sie Ihnen zuträglich sind?

Den Gewohnheitenbaum finden Sie hier als Vorlage, die Sie downloaden, ausdrucken und selbst beschriften können. So entsteht Ihr persönlicher Gewohnheitenbaum. Sie können so viele Äste und Zweige einzeichnen, wie Sie brauchen. Wenn Sie dann mit Ihrer Familie darüber sprechen, wird Ihnen wahrscheinlich nach und nach bewusst, wo, wann und wie viel Sie essen und trinken – und in welchem Maß Bewegung in Ihrem Leben einen Platz hat.

## GEWOHNHEITEN AUSWÄHLEN, DIE VERÄNDERT WERDEN SOLLEN

Wenn Sie Ihre Gewohnheiten auf den Gewohnheitenbaum geschrieben haben, sind Sie bereit für den nächsten Schritt. Wählen Sie eine, zwei oder drei Gewohnheiten aus, die Sie gerne ändern möchten. Vielleicht ist Mama der Meinung, dass sie zu viel Limo trinkt, oder die Familie holt zu oft Essen vom Schnellimbiss. Alles kann angesprochen werden – kein Thema ist zu unbedeutend und auch keines zu groß. Beachten Sie aber, dass eine Gewohnheit nur verändert werden kann, wenn Sie sich das auch zutrauen. Ist das nicht der Fall, nehmen Sie sich die nächste Gewohnheit vor.

## DAS ZIEL UND DIE PASSENDE STRATEGIE

Wenn Sie eine, zwei oder drei Gewohnheiten ausgewählt haben, die Sie ändern möchten, dann schreiben Sie zuerst Ihre Zielsetzung und dann die dazu passende Strategie auf. Dazu können Sie unseren Vordruck am Ende dieses Dokuments verwenden oder eigene Notizzettel. Auch Haftnotizen sind ein gutes Hilfsmittel. Ihre Ziele müssen klar definiert und am besten in einem einzigen Satz formuliert werden. Die Strategie besteht aus einem, zwei oder maximal drei Punkten, nicht mehr, weil es sonst zu unübersichtlich wird.

## SO ARBEITEN SIE MIT DEM GEWOHNHEITENBAUM

Der Gewohnheitenbaum kann von einer einzelnen Person, einem Paar oder einer Familie beschriftet werden. Schalten Sie Smartphone und Fernseher aus, und nehmen Sie sich mindestens eine Stunde Zeit, um konzentriert mit dem Gewohnheitenbaum zu arbeiten.

Es fällt Ihnen schwer anzufangen? Dann wählen Sie einen einzelnen Ast aus und beginnen Sie damit. Beim nächsten Mal können Sie sich dann weitere Äste vornehmen.

Oder:

- Verteilen Sie Haftnotizzettel an alle Familienmitglieder, und machen Sie ein fünfminütiges Brainstorming, bei dem jedes Familienmitglied alle Gewohnheiten aufschreibt, die ihm einfallen (die Großen helfen dabei den Kleinen). Jede Gewohnheit bekommt ihren eigenen Haftzettel. Danach liest jeder seine Gewohnheiten laut vor und schreibt sie auf den Gewohnheitenbaum.

*Vergessen Sie dabei nicht, respektvoll miteinander umzugehen.*

*Die Arbeit mit dem Gewohnheitenbaum ist nicht dazu da, andere zu kritisieren.*

- Wenn alle Gewohnheiten auf Ihrem Gewohnheitenbaum stehen, wählen Sie eine, zwei oder drei Gewohnheiten aus, die Sie gerne ändern möchten. Legen Sie Zielsetzung und Strategie fest. Verwenden Sie Haftzettel, oder füllen Sie den Vordruck für Zielsetzung und Strategie am Ende dieses Dokuments aus.
- Nehmen Sie sich Ihren Gewohnheitenbaum nach einer Woche erneut vor. Ihre Gewohnheiten werden sich im Laufe der Zeit ändern, daher müssen Sie wahrscheinlich einen neuen Vordruck ausfüllen und neue Ziele festlegen.
- Denken Sie daran, dass Sie den Gewohnheitenbaum auf vielfältige Weise nutzen können, und jede davon ist richtig.

## EIN BEISPIEL FÜR DIE ARBEIT MIT DEM GEWOHNHEITENBAUM

Mama (39 Jahre), Krankenschwester im Schichtdienst, auch Nachtschicht

Papa (41 Jahre), IT-Angestellter, normale Büroarbeitszeit von 8 bis 16 Uhr

Kind 1 (15 Jahre) geht in die 9. Klasse

Kind 2 (7 Jahre) geht in die 1. Klasse

Die Familie hat den Gewohnheitenbaum beschriftet und danach zwei Gewohnheiten ausgewählt, an denen sie arbeiten möchte.

### 1. Gewohnheit:

Als Abendessen gibt es bei uns mehrmals pro Woche Fast Food

Die Familie hat die Gewohnheit, mehrmals in der Woche Fast Food zu essen oder etwas, das sie als „Hoppla-Hopp-Lösung“ bezeichnet. Das kann Toast, Tiefkühlpizza, ein kalorienreiches Take-away Gericht, wie Grillhähnchen, Burger mit Pommes, Döner oder eine Pizza vom Lieferservice sein. Mama und Papa wollen diese Gewohnheit schon lange ändern, aber der hektische Alltag und der Mangel an Planung vereiteln dies immer wieder.

Die Familie vereinbart, jetzt damit anzufangen, die Gewohnheit zu ändern. Einmal in der Woche werden sie gemeinsam einen realistischen Einkaufs- und Kochplan aufstellen. Auf diese Weise sind sie der Hektik und den wechselnden Arbeitszeiten von Mama einen Schritt voraus. Außerdem vereinbaren sie, immer Suppe, Fleisch und vorgeschnittenes Gemüse im Gefrierschrank zu haben, damit auch schnell etwas gekocht werden kann.

**Zielsetzung:** Einen Essensplan schreiben und ein- bis zweimal pro Woche einkaufen, um kalorienreiches Fast Food zu vermeiden.

**Strategie:** Wir erreichen dieses Ziel, indem

- ... wir jede Woche einen Essensplan schreiben und festlegen, wer für den Einkauf und das Kochen verantwortlich ist.
- ... wir dafür sorgen, dass der Gefrierschrank mit Suppe, Fleisch und vorgeschnittenem Gemüse für schnelle Gerichte gefüllt ist.
- ... wir uns darauf einigen, dass wir alle 14 Tage einmal ein Essen beim Schnellimbiss holen und gemeinsam planen, an welchem Tag das sein soll.

### 2. Gewohnheit:

Wenn Mama Nachtschicht hatte, ist sie hungrig und isst sich an Brot und Kuchen vom Bäcker satt

Jede Woche hat Mama als Krankenschwester die eine oder andere Nachtschicht. Da ist fast immer so viel los, dass sie es kaum schafft, im Laufe der Nacht eine richtige Mahlzeit zu sich zu nehmen. Oft bleibt nur Zeit für einen kleinen Joghurt oder ein Stück Weißbrot. Deshalb ist sie morgens nach Schichtende müde und sehr hungrig. Auf dem Heimweg von der Nachtschicht hält sie oft beim Bäcker und kauft Brot und Kuchen. Daran isst sie sich dann zu Hause satt. Mama will diese Gewohnheit ändern, weil sie weiß, dass dieses Essen zu kalorienreich ist, und weil sie lieber etwas essen möchte, was ihr Energie für den Rest des Tages gibt.

**Zielsetzung:** Mama hält sich beim Essen nach einer Nachtschicht an das Esskistenmodell des Handvoll-Prinzips.

**Strategie:** Wir erreichen dieses Ziel, indem

- ... Mama eine ordentliche Mahlzeit nach dem Handvoll-Prinzip isst, bevor sie zur Nachtschicht aufbricht.
- ... Mama hartgekochte Eier und Mandeln dabei hat, die sie nachts essen kann, wenn der Hunger sich meldet.
- ... wir gemeinsam dafür sorgen, dass der Kühlschrank mit Lebensmitteln gefüllt ist, die Mama schnell zubereiten kann, wenn sie müde von der Nachtschicht nach Hause kommt.

# Vordruck zur Arbeit an Zielsetzung und Strategie

## 1. GEWOHNHEIT:

### Zielsetzung:

Wir erreichen dieses Ziel, indem

...

...

...

---

## 2. GEWOHNHEIT:

### Zielsetzung:

Wir erreichen dieses Ziel, indem

...

...

...

---

## 3. GEWOHNHEIT:

### Zielsetzung:

Wir erreichen dieses Ziel, indem

...

...

...