



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 12, Oktober 2023



Alles Routine?!

Och nö, das wäre mir zu langweilig!?

Liebe Leserin, lieber Leser,

geht Dir das auch so? Beim Wort Routine poppt sofort auch die Langeweile auf. Und Langeweile „hat man nicht“. Das klingt unattraktiv, hirnlos und ein bisschen doof.

Weil da so aber nicht ganz stimmt, werde ich in einem der nächsten Newsletter oder Blog-Artikel auf die Sinnhaftigkeit von Langeweile eingehen. Doch ein kleines bisschen ist schon dran, an diesem Vorurteil:

Hört man zum Beispiel Gesprächen zu, bei denen es um interessante Berufe geht, kommt mit Sicherheit auch das Argument: Bloß keine Routine, das ist doch langweilig.

Was also ist Routine und wozu ist sie gut?



Ist das Ausstecken auf Frauchens Bett nun eine eher unerlaubte Angewohnheit, eine liebgewonnene Gewohnheit oder schon eine Routine, um die Aufregung zu bezähmen, die entsteht, wenn gleich „Gassi gehen“ auf dem Tagesprogramm steht?

Oder ist es doch ein Zeichen von Langeweile? Oder schlicht ein bisschen Ausruhen auf einem sehr angenehmen Platz? Alles ist möglich!

Mir gefällt diese Wörterbuch-Beschreibung:

Routine ist eine durch längere Erfahrung erworbene Fähigkeit, eine bestimmte Tätigkeit sehr sicher schnell und überlegen auszuführen.

Das hat nun überhaupt nichts mehr mit Langeweile zu tun, besonders, wenn Du Dir vorstellst, bei welchen „Tätigkeiten“ resp. Berufen „Routine“ ganz besonders wünschenswert und überhaupt erforderlich ist.

Piloten, Astronauten, Chirurgen, Busfahrer, Pianisten ... sie und viele andere müssen ihre Tätigkeiten mit traumwandlerischer Sicherheit ausüben können, sonst sind Menschenleben gefährdet! Na ja, wenn der Pianist einen falschen Ton trifft, ist nicht unbedingt ein Menschenleben in Gefahr – aber mit Sicherheit andere Werte! Und wir haben eine Vorstellung davon, wie intensiv und lange bis zur Konzertreife und darüber hinaus geübt werden muss.

Du erinnerst Dich an Deine Führerscheinprüfung? Autofahren ist auch so eine Tätigkeit, die Sicherheit durch Routine erfordert. Und an diesem Beispiel hast Du bestimmt selbst gemerkt, dass Sicherheit nur durch Übung und Erfahrung erworben werden kann – durch Routine.

10.000 Mal – so oft soll man etwas getan haben, bis die traumwandlerische Sicherheit eintritt.

Aber natürlich nicht nur im Zusammenhang mit Berufen und Gefahren spielen Routinen eine Rolle: Sie erleichtern uns das Leben. Und sie unterstützt unsere kognitiven Fähigkeiten. Durch die Routine nicht voll benötigte Kapazitäten können guten Gewissens zeitgleich für anderes eingesetzt werden.

Das Prinzip der Routine, ein Programm zu sein, das sozusagen automatisch, ohne große Beteiligung von Denkvorgängen, fehlerfrei ablaufen kann, ist auch für viele andere Bereiche sinnvoll.

Denk ans Fahrradfahren: wenn Du gelernt hast, die Balance zu halten, fährst Du sicher und kannst Du die Landschaft genießen – und auf den Verkehr achten.

Oder denke an Tagesroutinen. Sie geben Sicherheit durch die Strukturierung des Tagesablaufs, du weißt, es wird alles bedacht und nichts vergessen (meistens!). An feste Zeiten gewöhnt sich auch Dein Körper und erinnert Dich daran: Aufstehen, Mahlzeiten, Erholung, usw.

Und hier ist jetzt so ein Punkt, der nahe an der Langeweile sein kann. Da wäre es gut, trotz aller Routine die Abläufe nicht zu einem abwechslungslosen Trott werden zu lassen. Die gute Laune sollte aufrecht erhalten bleiben – sonst startet die Suche nach Fluchtwegen ...! Der Erfolgsfaktor der gut eingeübten Routinen zerbröselt. Und die Kreativität auf der Suche nach Fluchtwegen kennen wir wohl alle.

So - wie kriegen wir nun so eine hilfreiche Alltags-Routine hin?

Zunächst: wie lange dauert so was? Nicht so lange wie beim Pianisten oder beim Astronauten. In einer Studie sollten sich Studenten eine neue Verhaltensweise antrainieren. Im Schnitt brauchten Sie 66 Tage, bis das geflutscht hat, also ca. 2 Monate.

Andere Stimmen sprechen von 21 Tagen, den berühmten drei Wochen. Ich denke, da spielen mehrere Faktoren unterschiedliche Rollen: Der Schwierigkeitsgrad dessen, was eingeübt werden soll, die Vorkenntnisse und Fähigkeiten und natürlich die Person/en selbst. Und mit Sicherheit noch eine ganze Reihe weiterer Faktoren.

Und wie geht das dann vor sich? Auf jeden Fall nicht zu viel auf einmal! Wenn Du spürst, in Dir wehrt sich etwas dagegen, nimm Druck raus. Unter Stress und zu hohen Erwartungen bildet sich keine nachhaltige Routine.

Sind die Veränderungen zu groß, sind es zu viele auf einmal oder sollen sie zu schnell erfolgen, wird gestreikt und es kommt wahrscheinlich zu Verhaltens-Rückfällen.

Ein vertrauter Gesprächspartner und/oder ein einfühlsamer Begleiter können sehr hilfreiche und wirkungsvolle Unterstützung liefern.

Zu Beginn ist es oft so, dass doch noch einige Hürden überwunden werden müssen. Und da hilft eigentlich nur: **MACHEN!** In kleinen Schritten und ohne die gute Laune zu sehr zu dämpfen. Maßgeblich für den Erfolg ist die Einstellung zum Vorhaben, eine gut begründete hohe Motivation ist einfach unerlässlich!

In welchen Bereichen bist Du routiniert? So eine kleine Rekapitulation ist manchmal sinnvoll, zumal, wenn klar ist, welche Erleichterung Routinen im täglichen Leben bieten können. Sie können sogar Deine Gesundheit unterstützen:

- Bewegungsroutine hält Dich fit
- Ein Hobby sorgt für seelischen Ausgleich
- Eine behutsame und angenehme Schlafroutine sorgt dafür, dass Du ausgeschlafen durch den Tag kommst.
- Die Pflege sozialer Kontakte stimmt Dich freundlich und aufmerksam
- Und viele mehr

Viel Spaß beim Routine-Bilden!

In einem der nächsten Blog-Artikel oder Newsletter werde ich dieses Thema inklusive Langeweile nochmals aufgreifen. Ich freue mich, wenn Du das dann als Fortsetzung ebenfalls liest.

Für heute wünsche ich Dir, dass Du Deine hilfreichen Routinen pflegen kannst zum Wohl Deines Glücks und Deiner Zufriedenheit.

Pass auf Dich auf und bleib gegenwärtig!

In herzlicher Verbundenheit



PS.: Vielleicht hast du es bemerkt: Ich habe gerade selbst eine Routine unterbrochen mit dem Erscheinungsdatum dieses NL: Normalerweise erscheint er ja Mitte des Monats. Im Oktober war bei mir so viel los, dass ich mich terminlich anders entschieden habe. Ich hoffe auf Dein Verständnis 😊

PPS.: Zum Vormerken: Der nächste Call zur Zoom-Community „**Glück ist Entscheidung**“ ist am **Montag, 06. November 2023 um 19.00 Uhr**. Wir diskutieren locker über ernsthafte Themen, die uns im Alltag begegnen und bewegen. Wenn Du noch nicht dabei warst oder sein konntest: Hier findest Du eine Kurzbeschreibung kannst Dich auch gleich anmelden: <https://evelynrittmeyer.com/#zoom-community>. Es ist kostenfrei und unverbindlich 😊.

PPPS: Geheimtipp: Am **06. November** früh gibt es auch für Dich den Reminder zur Zoom-Community „Glück ist Entscheidung“. Mit dieser Mail kommt dann der **Link direkt in den Meeting-Raum abends um 19.00h**. Wenn Du noch nicht dabei warst, aber jetzt endlich mal reinschauen möchtest: Damit geht das auch ohne Anmeldung. Falls Du Dich traust 😊.

Übrigens: Wenn Du mal schnell und ganz persönlich ein Feedback geben und Antwort von mir haben möchtest, schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine WhatsApp, Signal geht auch! (0172 850 17 21). Ich lese jede Mail und jede WhatsApp und antworte a.s.a.p. 😊



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#) Noch geht das ohne Anmeldung!



Mental Coaching & Agile Mentoring

Impressum

erc energy reSource coaching

© Evelyn Rittmeyer

Am Vogelgesang 1

65917 Eppstein

Mail: erc@evelynrittmeyer.com

Tel.: 06198 — 509 422



Weißt Du noch, wieviel Zeit Du für diese Routine gebraucht hattest?
Die meisten heutigen Alltags-Routinen brauchen wahrscheinlich weniger.