

Leichter führen – Balance leben – Stärke entfalten

# Gewohnheiten ändern

Wegweiser für mehr Klarheit und Selbstführung



*Für Frauen in Führungspositionen,  
die nachhaltige Veränderung umsetzen wollen.*

## Gewohnheiten ändern – die Wahrheit hinter dem Mythos

Die Idee, dass man in 21 Tagen eine neue Gewohnheit etabliert, geistert seit Ewigkeiten durch die Literatur und das Internet. Aus eigener Erfahrung kann ich das nicht bestätigen. Manchmal schaffe ich es, ein Verhalten in ein paar Tagen zu ändern. Manchmal dauert es Monate. Genau das ist die Realität! Eine Studie von Phillippa Lally (Medical Research Council)<sup>1</sup> zeigt, dass die Dauer, bis eine Handlung zur Gewohnheit wird, zwischen **18 und 254 Tagen** liegt! Und zwar je nach Person, Gewohnheit und Umfeld.

Die 21 Tage sind da wohl eher ein Marketing-Trick.

Warum diese Spanne? Weil unser Gehirn Zeit braucht, um neue neuronale Verbindungen zu bilden. Neuroplastizität nennt man diese **Fähigkeit unseres Gehirns, sich durch Lernen und Erfahrungen umzustrukturieren**. Genau diese Fähigkeit nutze ich in meiner Arbeit mit Führungskräften.

Als Frau in einer Führungsposition stehen Sie vor besonderen Herausforderungen. Sie müssen nicht nur Ergebnisse liefern, sondern oft auch doppelt so hart kämpfen, um anerkannt zu werden. Dabei tapfen viele in dieselben Fallen. Fallen, die Sie selbst aufstellen.

### Dieser Leitfaden hilft Ihnen,

- ✓ hinderliche Gewohnheiten zu erkennen, die Sie unbewusst bremsen,
- ✓ Ihre Körperweisheit wiederzuentdecken, denn Ihr Bauch weiß oft mehr als Ihr Kopf,
- ✓ konkrete Schritte zu gehen, die nachhaltig wirken.

Veränderung ist kein Sprint, sondern ein Marathon mit Herz. Und dieser Leitfaden ist Ihr erster Schritt auf diesem Weg.

*Ihre*

*Lena Hall*



---

<sup>1</sup> Lally, P. et al. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

# Die 5 Denkfehler, die Sie zurückhalten und wie Sie sie überwinden

Als Führungskraft oder Selbstständige tappen Sie vielleicht, ohne es zu merken, in eine dieser Fallen. Hier sind die 5 häufigsten Denkfehler, die ich in meiner Arbeit mit Kundinnen immer wieder beobachte. Und sie finden Vorschläge, wie Sie damit umgehen können.

## Denkfehler 1: Aufgeben bei Rückschlägen

Sie erwarten linearen Fortschritt und wenn nach drei Wochen nichts anders ist, geben Sie auf.

**Warum er Sie bremst:** Veränderung gleicht einer Achterbahnfahrt. Es gibt Tage, an denen alles flutscht. Dann gibt es wieder Tage, an denen Sie sich fragen, warum Sie überhaupt angefangen haben. **Widerstand ist normal.**

**Lösung:** Akzeptieren Sie Rückschläge als **Teil des Prozesses**.

- Fragen Sie sich: *Was kann ich daraus lernen?*

## Denkfehler 2: Nur die Symptome behandeln

Sie bekämpfen Stress, aber nicht die Ursache.

**Warum er Sie bremst:** Sie wollen schnell den Stress loswerden, aber nicht Ihre Arbeitsweise ändern. Sie suchen nach einer Pille gegen die Symptome, damit der Schmerz aufhört. Doch so kommen Sie nie an die Wurzel des Problems..

**Lösung:** Gehen Sie der Frage nach: *Was löst diesen Stress aus? Was steckt wirklich dahinter?* Oft sind es **unbewusste Überzeugungen** wie *Ich darf nicht schwach wirken* oder *Ich darf keine Fehler machen*, die Sie ausbremsen.

## Denkfehler 3: Keine Begleitung suchen

Sie denken *Ich schaffe das allein. Ich brauche niemanden.*

**Warum er Sie bremst:** Sie lesen Bücher, hören Podcasts, versuchen es mit Willenskraft. Aber **ohne Feedback und Unterstützung**.

**Lösung:** Gewohnheiten zu ändern gelingt am besten mit **Begleitung** und Unterstützung. Mit jemandem, der Sie versteht, herausfordert und an Sie glaubt. **Mentoring oder Coaching** verkürzt den Weg und macht ihn leichter. Sie müssen nicht alles allein tragen.

## Denkfehler 4: Zweifel an sich selbst

Sie fragen sich *Kann ich mich überhaupt ändern?*

**Warum er Sie bremst:** Sie verfallen in alte Muster, zweifeln an Ihrer Fähigkeit, etwas zu verändern, und landen in einer **negativen Gedankenspirale**.

**Lösung:** **Ja, Sie können sich ändern.** Ihr Gehirn ist plastisch. Es kann sich ein Leben lang verändern. Und Ihr Körper weiß, was gut für Sie ist. Vertrauen Sie darauf. Wenn Sie ein **Grummeln im Bauch** spüren, wenn Sie eine Entscheidung treffen sollen, dann hören Sie darauf. Ihr Bauch lügt nicht.

## Denkfehler 5: Erwarten, dass andere sich ändern

Sie warten darauf, dass sich andere verändern, statt selbst aktiv zu werden.

**Warum er Sie bremst:** Ihr Chef, Ihre Kollegin, Ihr Team, Ihr Partner sollen sich ändern. Doch deren Veränderung können Sie nicht erzwingen.

**Lösung:** Die einzige, die Sie ändern können, sind **Sie selbst**. Fragen Sie sich:


- Was ist **mein** Anteil an dieser Situation? Was kann **ich** tun, um die Dynamik zu verändern?

## Hinderliche Gewohnheiten erkennen

Bevor Sie Gewohnheiten ändern können, müssen Sie sie **bewusst machen**. Diese Übung hilft Ihnen, Ihre Körperreaktionen zu beobachten. Denn Ihr Körper sendet Ihnen klare Signale, wenn etwas nicht stimmt. **Auf der nächsten Seite finden Sie eine Tabelle, die Sie nutzen können.**

### **So geht's:**

1. Notieren Sie in der linken Spalte Gewohnheiten, die Sie zurückhalten.
2. Beobachten Sie, wie sich diese Gewohnheiten körperlich anfühlen (z. B. Druck in der Brust, Unruhe, Ärger, Frust, Wut, Anspannung im Körper, etc.).

 **Tipp:** Führen Sie diese Übung eine Woche lang durch. Sie werden überrascht sein, wie oft Ihr Körper Ihnen **klare Signale** sendet.

Ihre **Körperreaktionen** sind ein **Frühwarnsystem**. Sie zeigen Ihnen, wo der Schuh drückt und was Ihr Körper Ihnen sagen will. Wenn Sie zum Beispiel jedes Mal Druck in der Brust spüren, wenn Sie eine Entscheidung treffen, die sich nicht richtig anfühlt, dann ist das ein klares Signal, dass Sie gegen Ihre innere Stimme handeln.

## Gewohnheiten ändern

Wählen Sie nun **eine Gewohnheit** aus Ihrer Liste aus und ersetzen Sie sie durch eine kleine, machbare Änderung.

### **Beispiele:**

- Statt *Ich unterbreche andere*. → Ich atme einmal tief durch, bevor ich antworte.
- Statt *Ich sage immer Ja*. → Ich sage: „Ich denke drüber nach und melde mich.“ (Das gibt Ihnen Zeit, in sich hineinzuhorchen.)
- Statt *Ich bearbeite abends E-Mails*. → Ich schließe meinen Laptop um 19 Uhr und gönne mir etwas Schönes.

**Wichtig:** Es geht nicht um große Gesten, sondern um **Konsistenz**. Ein kleiner Schritt jeden Tag bringt mehr als ein großer Schritt, den Sie nach einer Woche wieder aufgeben. So können Sie nach und nach Ihre Gewohnheiten ändern.




## *Ihr nächster Schritt*

Sie haben jetzt die Werkzeuge, um hinderliche Gewohnheiten zu erkennen und nachhaltige Veränderung umzusetzen. Aber Veränderung gelingt am besten mit Begleitung. Mit jemandem, der Sie versteht, herausfordert und an Sie glaubt.

Scheuen Sie sich daher nicht, sich unterstützen zu lassen.

### Möchten Sie noch tiefer einsteigen?

- Abonnieren Sie meinen **Newsletter** für regelmäßige Impulse und Tipps zur Selbstführung.  
 [In die e-Mail-Liste eintragen.](#)
- Buchen Sie ein kostenloses **Orientierungsgespräch** mit mir. Gemeinsam finden wir heraus, wo Sie gerade stehen und wie Sie Ihre Ziele erreichen.

 [Termin reservieren](#)

Sie sind nicht allein auf diesem Weg. Ich bin nur eine Nachricht entfernt, wenn Sie Fragen haben oder sich einfach mal austauschen möchten. Schreiben Sie mir – ich freue mich auf Sie!

*Herzliche Grüße*

*Lena Hall*

© 2026 Lena Hall  
Alle Rechte vorbehalten.

**Hinweis:** Dieses Arbeitsbuch ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch im Rahmen meines Coachings bestimmt.  
Titelbild KI-generiert

 [lena.hall@mailbox.org](mailto:lena.hall@mailbox.org) | [www.lenahall.de](http://www.lenahall.de)