

Umgang mit Rückfällen

Es ist empfehlenswert, wenn wir Schwierigkeiten vorwegnehmen können. Eine besondere Schwierigkeit auf dem Micro-Habits-Weg sind Rückfälle in alte Verhaltensgewohnheiten. Die kommen in der Regel dann vor, wenn wir uns so überlastet, gestresst oder gekränkt fühlen, dass wir auf Autopilot schalten. Rückfälle können auch in Phasen der Langeweile und Unterforderung auftreten, alte Ess-, Trink- und Konsumgewohnheiten sollen dann unsere Missempfindungen »wegmachen«.

Rückfälle laufen meist nach einem Muster ab, das wir vermutlich schon des Öfteren erlebt haben. Deshalb lohnt es sich, wieder die Lupe herauszunehmen und dieses Muster genauer zu untersuchen. Es ist wie bei einem Raucher, der wiederholt aufgehört hat zu rauchen, und sich mit den Situationen befassen sollte, in denen er wieder rückfällig wurde. Um das Rückfallmuster zu verstehen und zu durchbrechen, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

1. **Auslöser:** Was sind die inneren und äußeren Auslöser? Gibt es vorbeugende Maßnahmen, um den Auslöser zu entfernen oder zu verändern oder ihm nicht zu erliegen?
2. **Verhalten/Schwierigkeit:** Wie haben Sie gehandelt? Konnten Sie den Rückfall unterbrechen? Was hat Sie davon abgehalten, so zu handeln, wie Sie es sich vorgenommen hatten?
3. **Wenn ein Rückfall eingetroffen ist, was können Sie dann tun?** Gibt es ein alternatives Verhalten, das Sie sich vornehmen können für so eine Situation in der Zukunft? Welche Wenn-Dann-Pläne würden passen?
4. **Gibt es weitere Unterstützungsmöglichkeiten in Rückfallsituationen?**
5. **Konsequenzen:** Wie ging es Ihnen unmittelbar danach? Was waren die direkten Konsequenzen? Was sind die langfristigen Konsequenzen, wenn Sie Ihr Verhalten nicht ändern? Malen Sie sich die langfristigen Konsequenzen möglichst deutlich aus. Und wie sähe es aus, wenn Sie es schaffen, Ihr Verhalten konsequent zu ändern?