

Eine Auswahl an Gewohnheiten

Lassen Sie sich inspirieren

Markus Barthlen

© 2021 *Markus Barthlen*, Koblenz
CREATIVE-COMMONS-LIZENZ CC BY-NC-SA 4.0.
<https://markusbarthlen.github.io>

Für weitere Informationen schreiben Sie bitte an
persoenlichkeitsentwicklung@barthlen.de.

2021, 1. Edition

Inhaltsverzeichnis

Einführung	v
1 Lüften	1
2 Accountability-Partner	2
2.1 Einführung	2
2.2 Was ist ein Accountability-Partner?	2
2.3 Was macht einen Accountability-Partner so besonders?	3
2.4 Wo finde ich einen Accountability-Partner?	4
3 Sport	5
3.1 Was sind die Vorteile von Sport?	5
4 Pomodoro-Technik	6
5 Schlaf	7
5.1 Früh schlafen	7
5.2 Mittagsschlaf, Schlaf nach dem Lernen	7
5.3 Ausreichend lange schlafen	8
5.4 Sleeping hygiene	8
6 Googlen	10
7 Suchen Sie sich einen Personal Coach	11
8 Intervallfasten	12
8.1 Was ist Intervallfasten?	12
8.2 Was sind die Vorteile?	12
9 Keto-/Low-Carb-Ernährung	13
9.1 Was ist ketogene Ernährung?	13

9.2	Welche Vorteile hat ketogene Ernährung?	14
9.2.1	Epilepsie	14
9.2.2	Gewichtsverlust	14
9.2.3	Krebs	14
9.3	Welche Risiken sind bekannt?	15
9.3.1	Cholesterin	15
9.3.2	Nierensteine	15
9.3.3	Kinder	15

10 Quellenangaben	16
--------------------------	-----------

Einführung



Die Basis der Selbstverbesserung ist der Glaube, dass ein anderes Erleben dieser Welt möglich ist. Vielleicht haben Sie in Ihrem Leben Sätze gehört wie "was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr". Sie haben viel über Genetik oder Epigenetik gelesen und glauben, dass Sie Ihr Potential ausgeschöpft haben.

Kaum jemand käme auf die Idee, jemandem zu sagen, dass er nie im Leben einen Marathon oder Halbmarathon laufen können wird. Von Extremfällen einmal abgesehen, kann man eine solche Aussage schlicht nicht treffen.

Seltsamerweise ist es aber sehr verbreitet, anderen Menschen die Fähigkeit zum Lernen abzusprechen.

Als jemand, der in den letzten Jahren starke Veränderungen durchlebt hat, möchte ich Sie ermutigen, diesem Buch eine Chance zu geben. Mit die beste Eigenschaft, die Sie haben können, ist ohne Wertung anderen Leuten zuzuhören.

In diesem Buch möchte ich Gewohnheiten aufführen, die Sie inspirieren sollen. Wenn Sie auf der Suche sind nach Tipps, Ihr Leben zu verbessern, probieren Sie einige der Gewohnheiten aus.

Lüften

Die vielleicht einfachste Gewohnheit, die Ihr Leben verbessern kann, ist es, häufiger zu Lüften.

Während hierzulande in der Außenluft ein CO₂-Gehalt von ca. 400 ppm (parts per million - Volumenteile pro Million Volumenteile) vorliegt, ist in Wohnräumen und Büros oft eine deutlich höhere Konzentration zu beobachten (https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/pdfs/kohlendioxid_2008.pdf). Experimentieren Sie (etwa mit einem CO₂-Messgerät), ob Werte, die näher an dem CO₂-Wert der Außenluft sind, Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Accountability-Partner

2.1 Einführung

Einen Accountability-Partner zu suchen (https://en.wikipedia.org/wiki/Accountability_partner), kann enorme Vorteile mit sich zu bringen. Durch Formulierung der eigenen Ziele und regelmäßige Überprüfung werden diese auf eine Ebene gehoben, die fast schon beruflichen Zielen gleicht. Der Zahl der Möglichkeiten und Werkzeugen ist keine Grenze gesetzt. So können tägliche Meetups bis hin zu 3-Monats-Zielen definiert werden. Werkzeuge, die aus der Welt der agilen Projektentwicklung mit Scrum oder Kanban bekannt sind, können ebenso eingesetzt werden. An dieser Stelle wird auf Bücher wie "Meistere deinen Fokus" von Thibaut Meurisse oder "Das 12-Wochen-Jahr: Wie Sie in 12 Wochen mehr schaffen als andere in 12 Monaten" von Brian Moran und Michael Lennington verwiesen.

2.2 Was ist ein Accountability-Partner?

Ein Accountability-Partner (Rechenschaftspartner) ist jemand, mit dem man gemeinsam Ziele definiert, die in einem gewissen Zeitraum erreicht werden sollen. Durch regelmäßige Treffen online oder offline wird ermittelt, ob man sich den Zielen angenähert hat, welche Hindernisse erschienen sind und man plant, wie die Ziele erreicht werden sollen. Beliebt ist die SMART-Methode ([https://de.wikipedia.org/wiki/SMART_\(Projektmanagement\)](https://de.wikipedia.org/wiki/SMART_(Projektmanagement))), d.h. es wird sichergestellt, dass die Ziele spezifisch, messbar, erreichbar, angemessen und terminiert sind.

Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es sind Zweiergruppen oder größere Gruppen denkbar, tägliche oder wöchentliche Treffen, einfache Notizen bis hin zum Einsatz agiler Methoden. Auch sind sowohl gesundheitliche Ziele, berufliche Ziele oder private Ziele anderer Natur wählbar.

2.3 Was macht einen Accountability-Partner so besonders?

Das Konzept von Accountability-Partnern ist in der Öffentlichkeit am ehesten bekannt von den Anonymen Alkoholikern, Weight Watchers oder aus dem Berufsleben, in dem der Vorgesetzte die Rolle des Accountability Partners spielt. Weniger bekannt ist, dass ein Accountability-Partner auch bei persönlichen Zielen anderer Art hilfreich sein kann. Nach der University of Scranton (<http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>) setzen 92

Auch wenn es verschiedene andere Arten gibt, sich alleine zur Einhaltung seiner Ziele zu bewegen, etwa Beeminder (<https://beeminder.com>), so ist ein menschlicher Accountability Partner mit verschiedenen Vorteilen verbunden.

- Man kann sich mit jemandem aus der eigenen Interessensgruppe vernetzen.
- Wenn man Ziele ignoriert oder wegdefiniert, muss man gegenüber dem Accountability-Partner Rechenschaft ablegen.
- Ein Accountability-Partner kann inspirieren oder beim Brainstorming helfen.
- Falls Sie die Person nicht aus Ihrem Umfeld kennen, können Sie Ihre Ziele offen besprechen.

2.4 Wo finde ich einen Accountability-Partner?

Als mögliche Anlaufstellen bieten sich <http://www.reddit.com/r/GetMotivatedBuddies> und <http://www.reddit.com/r/Accountabilibuddies> auf reddit an. Sprechen Sie Personen aus Ihrem Umfeld an. Sollten Sie bereit sein, Geld zu investieren können Sie auch Communities wie <https://www.5000bc.com/> oder <https://www.successcircles.com/> nutzen. Alternativ können Sie Apps wie <https://www.getsupporti.com/> ausprobieren.

Sollten Sie persönliches Coaching gegen Geld bevorzugen, können Sie auch Webseiten wie <https://coach.me> nutzen.

Sport

3.1 Was sind die Vorteile von Sport?

Sport bietet verschiedene Vorteile:

- Sport stellt körperliche und mentale Anforderungen, an denen man wachsen kann.
- Sport vermittelt das Gefühl von Kontrolle (über den Körper).
- Sport bietet verschiedene gesundheitliche Vorteile.

Wikipedia (https://en.wikipedia.org/wiki/Benefits_of_physical_activity) listet folgende Vorteile auf:

- Die Gehirnaktivität wird verbessert (Heart rate, Hormone).
- Das Gewicht kann leichter gehalten oder reduziert werden.
- Verschiedene Vorteile für das Herzen (niedrigerer Blutdruck, niedrigeres Gewicht, bessere HDL und Triglyzeridwerte, Glukosewerte, VO2Max, Mitochondrienaktivität).
- Das Wachstum der Knochen(-zellen) und Muskeln wird stimuliert.
- Sport erhöht die Wahrscheinlichkeit, Krebs, der behandelt wird, zu überleben.
- Durch die reduzierte Körpertemperatur nach dem Sport und die positiven Auswirkungen auf Angst und Depression kann man leichter einschlafen und der Schlaf selbst verbessert sich.

Pomodoro-Technik

Pomodoro ist eine Technik, mit der man Konzentration über längere Zeiträume sicherstellen kann.

Bei der Pomodoro-Technik stellt man einen Alarm, so dass man alternierend Arbeitsphasen und Ruhephasen einplant. Bekannt geworden durch Francesco Cirillo, wurde eine Eieruhr genutzt, die die Form einer Tomate hatte (italienisch: Pomodoro). Klassisch ist 25/5 Pomodoro, bei dem auf 25 Minuten Arbeit 5 Minuten Ruhe folgen. Nach 4 Pomodoro-Zyklen (also 115 Minuten) folgt eine längere Pause von 20-30 Minuten. Ist man frühzeitig mit der Arbeit fertig, kann die Zeit zur Revision und Begutachtung der Arbeit genutzt werden.

Schlaf

5.1 Früh schlafen

Wenn Sie früh schlafen gehen, steht Ihnen am Folgetag mehr Zeit zur Verfügung. Es ist sogar möglicherweise mehr Zeit als die Differenz, denn gemäß "Why we sleep" von Matthew Walker akkumuliert sich Adenosin, während Sie wach sind.

In Experimenten mit Piloten wurde gezeigt, dass früher Kurzschlaf (Povernap) für die Konzentration besser ist als ein später Kurzschlaf. Heuristisch ergibt dies Sinn, denn Prävention ist oft besser als eine nötige Behandlung.

5.2 Mittagsschlaf, Schlaf nach dem Lernen

In Experimenten wurde gezeigt, dass Mittagsschlaf Probanden bis zu 20 % besser bei Lerntätigkeiten abschneiden ließ.

Überhaupt wurde gezeigt, dass Schlaf nach dem Lernen das Gedächtnis um 20-40 % verbessert.

5.3 Ausreichend lange schlafen

Zehn Tage mit jeweils 6 bzw. 7 Stunden Schlaf sorgten dafür, dass Probanden in Reaktionstests so schlecht abschnitten wie Probanden, die 24 nicht geschlafen hatten. In Experimenten schnitten Leute, die 24 nicht geschlafen hatten, so schlecht ab wie Probanden mit 0.8 Prozent Alkohol im Blut.

Selbst nach 3 Nächten Erholungsschlaf schnitten Probanden, die zuvor wenig geschlafen hatte, schlechter ab als die Kontrollgruppe mit regelmäßigen 8 Stunden Schlaf.

5.4 Sleeping hygiene

Die üblichen Tips zur Schlafhygiene sind zu beachten:

- Schlafen Sie regelmäßig zu ähnlichen Zeiten.
- Vermeiden Sie Sport vor dem Schlafen.
- Koffein und Nikotin können schlechten Schlaf begünstigen.
- Vermeiden Sie große Mahlzeiten vor dem Schlafen und trinken Sie nicht zuviel.
- Licht, insbesondere blaues LED-Licht ist vor dem Schlafengehen zu vermeiden. Umgekehrt kann Licht beim Aufwachen helfen.
- Alkohol schadet dem REM-Schlaf und sollte ebenfalls vor dem Schlafen vermieden werden.
- Es ist einfacher, in einem Raum zu schlafen, der etwas kälter ist als andere Räume (bspw. 18.3 Grad Celsius).

- Planen Sie genug Ruhephasen vor dem Einschlafen, setzen Sie sich nicht unter Druck, einzuschlafen.

Googlen

Googlen (oder nutzen Sie DuckDuckGo, Bing, Ecosia, Startpage.com etc.) Sie bis der Arzt kommt. Halten Sie sich vor Augen, dass die Menge an Wissen, die Ihnen so zugänglich gemacht wird, den Erfahrungsschatz Ihrer Freunde und Kollegen bei Weitem übersteigt. Wenn Sie das nächste Mal einen Freund etwas fragen wollen, tippen Sie die Frage genauso in Google ein.

Suchen Sie sich einen Personal Coach

Ob über Webseiten wie <https://coach.me>, <https://www.noomii.com>, Facebook, Google oder die Gelben Seiten. Einen Coach zu finden, ist gar nicht so schwer.

Vielleicht möchte sogar ein Student oder jemand, der aktuell ein Zertifikat erwirbt (etwa auf <https://achology.com>) mit Ihnen üben.

Auf diese Art und Weise können Sie Brainstorming betreiben oder selbstlimitierende Überzeugungen identifizieren.

Intervallfasten

8.1 Was ist Intervallfasten?

Als Intervallfasten wird bezeichnet, nur innerhalb fest eingeplanten Stunden des Tages (oder der Woche) zu essen. Verbreitet sind 16/8-Fasten (16 Stunden fasten und 8 Stunden ist es erlaubt, zu essen), alternate day fasting (jeden zweiten Tag essen) und Eat-Stop-Eat-Methode bzw. 5:2-Fasten (Fasten bzw. kalorienbeschränktes Essen an 2 Tagen in der Woche).

8.2 Was sind die Vorteile?

Als Vorteile gelten (<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>):

- Erhöhte HGH-Werte ("Human growth hormone", menschliches Wachstumshormon).
- niedrigere Insulinwerte
- Autophagie, Zellen erfahren einen Reinigungsprozess
- Gene, denen nachgesagt wird, dass sie für ein langes Leben sorgen, werden aktiviert

Keto-/Low-Carb-Ernährung

9.1 Was ist ketogene Ernährung?

Eine ketogene Ernährung (kurz Keto) ist eine Ernährung, bei der wenige bis keine Kohlenhydrate zu sich genommen werden. Sie soll dazu dienen, den Körper in Ketose zu versetzen.

Sie sorgt dafür, dass in der Leber Fette in Ketone umgewandelt werden, die statt Glukose als Energielieferant des Körpers dienen können.

In der Praxis heißt das, dass Fisch, Fleisch, Eier, kohlenhydratarme Milchprodukte oder Gemüse gegessen werden. Mitunter werden auch MCT-Öle (Mittelkettige Fettsäuren wie Kokosfette oder Hanföl) zugeführt, um die Ketose zu begünstigen. Es gibt eine Vielzahl von Varianten der ketogenen Ernährung bis hin zum Veganismus (<https://old.reddit.com/r/veganketo/>).

Empfohlen werden 20-50g Kohlenhydrate, auch zuviele Proteine sollen nicht zugeführt werden (<https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-101>).

Zu beachten ist, dass Keto eine große Umstellung für den Körper darstellt.

9.2 Welche Vorteile hat ketogene Ernährung?

9.2.1 Epilepsie

Ein erhöhter Wert an Ketonen im Blut soll die Häufigkeit Epileptischer Anfälle reduzieren.

9.2.2 Gewichtsverlust

Kohlenhydrate und insbesondere Zucker können für Heißhunger sorgen (https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666382800172?fr=njs&ref=cra_js_challenge). Eine Ernährung, die darauf weitestgehend verzichtet, verspricht so einen einfacheren Gewichtsverlust.

9.2.3 Krebs

Einige Studien weisen darauf hin, dass eine ketogene Ernährung den Körper bei der Krebsbekämpfung unterstützen kann (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5842847/>). Einige Experten sind aber skeptisch (<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/ketogene-ernaehrung-das-sollten-sie-wissen-720157.html>).

9.3 Welche Risiken sind bekannt?

9.3.1 Cholesterin

Nach verschiedenen Studien (<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/10/07/13/54/very-low-carbohydrate-and-ketogenic-diets-and-cardiometabolic-risk>, <https://www.signaturehealth.com/wp-content/uploads/2017/05/Article6.pdf>)), kann ketogene Ernährung LDL-Cholesterin-Werte erhöhen.

9.3.2 Nierensteine

Bei der ketogenen Ernährung können sich Nierensteine bilden (http://biomedj.cgu.edu.tw/pdfs/2013/36/1/images/BiomedJ_2013_36_1_2_107152.pdf).

9.3.3 Kinder

Es ist auch Vorsicht geboten, sollten Kinder ketogene Ernährung umsteigen. Das Wachstum des Kindes und die Gesundheit der Knochen könnte beeinträchtigt sein (https://en.wikipedia.org/wiki/Ketogenic_diet#cite_note-Kossoff2009b-24).

Quellenangaben

7: vgl. Walker, 2018, S. 33

7: vgl. Walker, 2018, S. 144

7: vgl. Walker, 2018, S. 110

7: vgl. Walker, 2018, S. 113

8: vgl. Walker, 2018, S. 136

8: vgl. Walker, 2018, S. 140

8: vgl. Walker, 2018, S. 138

8: vgl. Walker, 2018, S. 268ff