Huberman Lab Podcast

The Science of Making & Breaking Habits

Zum original Podcast: *https://www.youtube.com/watch?v=Wcs2PFz5q6g&t=5203s*
Zu meinem Insta Account: *https://www.instagram.com/alexanderseitz1/*

Zusammenfassung

Allgemein:

- 70% unseres wachen Verhaltens ergibt sich aus Gewohnheiten
- Habit Formation: 18-245 Tage (für die gleiche Gewohnheit kann eine Person 18 und eine andere 245 Tage brauchen um die Gewohnheit wirklich tief abzuspeichern)
- Woher weiß man, ob eine Gewohnheit wirklich etabliert ist?
    - Wenn man sie, unabhängig von den Umständen, 85% der Zeit umsetzt.
- Eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort für festzulegen um eine neue Gewohnheit durchzuführen, kann kurzfristig helfen, aber nicht langfristig
- Unser Nervensystem produziert Verhalten nicht auf der Basis der Uhrzeit sondern auf der Basis unserer Gefühle / unseres Zustandes

Goal based habits: Man verbindet die Gewohnheit “nur” mit einem bestimmten Ziel (z.B. abnehmen)

Identity based habits: Man verbindet die Gewohnheit mit der eigenen Identität (z.B. “ich bin sportler”)

Limbic Friction

(Kein offizieller Fachbegriff aber von Andrew Huberman genutzt um mehrere neurowissenschaftliche und psychologische in einem Konzept zu vereinen)
Limbic Friction ist die Energie die aufgewendet werden muss um einen von 2 Zuständen zu überwinden:

1. Angst/Nervosität: Man kann sich nicht entspannen und deswegen nicht auf ein bestimmtes Verhaltens oder Gedankenmuster einlassen
2. Müdigkeit/Trägheit: Man ist zu träge oder müde um ein bestimmtes Verhalten umzusetzen

> Limbic Friction definiert, wie viel Aktivierungsenergie wir aufwenden müssen, um ein bestimmtes Verhalten umzusetzen bzw. eine neue Gewohnheit zu integrieren.

- Tipp: Die reine Visualisierung der Handlungen einer neuen Gewohnheit kann Limbic Friction reduzieren.

“Habit Strength”, also wie stark eine Gewohnheit in uns verankert ist, kann über 2 Parameter definiert werden:

1. Wie abhängig ist die Gewohnheit von den äußeren Umständen
2. Wie viel Limbic Friction wird benötigt um die Gewohnheit regelmäßig durchzuführen

3 Phasen am Tag

1. **Phase: 0-8 Stunden nach dem Aufstehen**
   Der Körper ist auf Aktivitäten mit einer hohen Limbic Friction ausgerichtet. Erhöhte Noradrenalin-, Adrenalin-, Cortisol- und Dopamin-Level führen zu einem fokussierten, aktivierten und willensstarken Zustand.
   In diesem Zeitfenster sollten tendenziell Aktivitäten und neue Gewohnheiten platziert werden, die uns schwer fallen

2. **Phase: 9-16 Stunden nach dem Aufstehen**
   Der Körper entspannt sich langsam. Die Noradrenalin-, Adrenalin-, Cortisol- und Dopamin-Level sinken langsam und Serotonin wird vermehrt ausgestoßen.
   In diesem Zeitfenster sollten Tendenzielle Aktivitäten und Gewohnheiten platziert werden, die uns leichter fallen, weniger Limbic Friction aufweisen und weniger Energie brauchen.

3. **Phase: 17-24 Stunden nach dem Aufstehen**
   Hier wird geschlafen. Diese Phase ist essentiell, um neue, in der Phase 1 und 2 gelernte Verhaltensmuster abzuspeichern.

21 Tage System um neue Gewohnheiten zu lernen

1. **Schritt:** 6 Dinge finden und aufschreiben, die man gerne regelmäßig machen würde.

2. **Schritt:** Erwartung setzen: die nächsten 21 Tage werden diese 6 Dinge so gut wie möglich umgesetzt, aber es ist okay, wenn man nur 4 oder 5 davon schafft. Es gibt keine Konsequenzen, wenn man eine oder mehrere Gewohnheiten verpasst

3. **Schritt:** Die 6 Dinge jeden Tag so gut wie möglich umsetzen - für 21 Tage

4. **Schritt:** Nach den ersten 21 Tagen**,** die Gewohnheiten für weitere 21 Tage auf “autopilot” weiterlaufen lassen.

5. **Schritt:** Dabei beobachten welche Gewohnheiten wirklich integriert sind und welche man überhaupt nicht macht

6. **Schritt:** Reflektieren und fragen, warum man diese Gewohnheiten nicht durchführt. Wie würde es mir leichter fallen? Will ich das überhaupt?

How to break bad habits

1. **Schritt:** Schlechte Gewohnheit identifizieren und Bewusstsein dafür schaffen

2. **Schritt:** Anfangen an diese schlechte Gewohnheit eine neue, gute Gewohnheit dranzuhängen.

3. **Schritt:** Im Prozess diese “Doppel-Gewohnheit” zu lernen die alte, schlechte Gewohnheit immer seltener durchführen

4. **Schritt:** Auf die alte, schlechte Gewohnheit verzichten und ganz durch die neue ersetzen.