pressemeldung.com
Ihre Pressemitteilungen online

PRESSEMITTEILUNG
Friday, 14 August 2026 - 12:40

Fachartikel Wir wollen uns verändern – und trotzdem fallen wir immer wieder in alte Muster zurück!

Ort:	Ort Österreich
Veröffentlicht von:	info@martinblasl.com

Warum reine Willenskraft oft nicht ausreicht!

Der Schmerz für eine Veränderung ist nicht groß genug!

Warum einmal anders gemacht, nicht ausreicht!

„Dieses Mal mache ich es anders.“ Und trotzdem reagieren wir einige Zeit später wieder genauso wie früher.

Warum passiert das eigentlich? Warum können wir etwas wirklich verändern wollen, und trotzdem landen wieder genau dort, wo wir vorher waren?

Der Grund dafür liegt nicht darin, dass wir zu wenig wollen. Das Problem ist: Veränderung funktioniert anders, als wir meistens glauben.

Wir wollen uns verändern – und trotzdem fallen wir immer wieder in alte Muster zurück!

Folgende Situation: „Dieses Mal mache ich es anders.“ Und trotzdem reagieren wir einige Zeit später wieder genauso wie früher.

Warum passiert das eigentlich? Warum können wir etwas wirklich verändern wollen, und trotzdem landen wieder genau dort, wo wir vorher waren?

Der Grund dafür liegt nicht darin, dass wir zu wenig wollen. Das Problem ist: Veränderung funktioniert anders, als wir meistens glauben.

Warum reine Willenskraft oft nicht ausreicht

Wenn wir den Willen haben, etwas in unserem Leben zu verändern, merken wir vielleicht, dass der Wille nicht genug ist. Wir können mit unserem Kopf sehr genau wissen, was wir verändern wollen. Trotzdem kann unser Körper auf eine ganz andere Weise reagieren. Genau hier beginnt die eigentliche Herausforderung.

Oft erleben wir Situationen, in denen wir wieder einmal so reagieren, wie wir eigentlich gar nicht reagieren wollen. Wir wissen es, wir ärgern uns darüber und nehmen uns vor: *Das muss sich jetzt endlich ändern.* Und trotzdem passiert es beim nächsten Mal wieder.

Wir dürfen erkennen, dass eine Veränderung in unserem Verhalten nicht nur mit unserem Willen und unseren Gedanken zu tun hat. Um Muster zu durchbrechen, dürfen wir auf unseren Körper, unser Nervensystem, gespeicherte Erfahrungen und automatische Reaktionen achten.

Wir merken, dass wir in einem Muster feststecken, das verändert werden sollte, aber tief im Inneren glauben wir nicht daran oder sind uns unsicher, dass die Veränderung funktionieren kann.

Wir können uns nach außen fest vornehmen, etwas zu verändern, während ein anderer Teil in uns gleichzeitig davon überzeugen will, dass es ohnehin nicht funktionieren wird. Genau

dieser innere Widerspruch wird häufig übersehen.

Da müssen wir sehr ehrlich zu uns sein. Manche Menschen übergehen ihre Gedanken und Gefühle. Sie nehmen sich nicht die Zeit, auch in ihr Innerstes zu schauen und darauf zu achten, was sie genau denken und fühlen.

Wir dürfen beachten, was unser Körper sagt, was unser Nervensystem sagt und welche Ängste in uns aufkommen, die aus gespeicherten Erfahrungen kommen. Das sind automatische Reaktionen, die wir erleben, aber oft nicht einordnen können.

Und genau deshalb reicht es oft nicht, sich einfach vorzunehmen, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Wenn die automatische Reaktion schneller ist als unser bewusster Entschluss, übernimmt wieder das alte Muster.

Der Schmerz für eine Veränderung ist nicht groß genug!

Warum unser System am Vertrauten festhält – auch wenn das Vertraute uns eigentlich belastet.

Das klingt etwas provokativ, aber es ist die Wahrheit. Die meisten Menschen leben in gewohnten Rhythmen, die ihnen gar nicht gut tun und die sie belasten. Trotzdem ist der Druck oft nicht groß genug, um die Hürde der Veränderung zu überwinden.

Wir verändern uns nicht automatisch, wenn wir erkennen, dass etwas nicht gut für uns ist. Wir verändern uns häufig erst dann, wenn der Wunsch nach Veränderung stärker wird als der Widerstand gegen das Neue. Das bedeutet der Schmerz des jetzigen Zustandes, der “alten” Gewohnheit muss so gross werden, dass wir ihn nicht mehr aushalten können, bis eine Veränderung stattfinden kann.

Das Vertraute fühlt sich für unser System oft sicherer an als das Neue – selbst dann, wenn das Vertraute uns schadet.

Unsere inneren Gewohnheiten, unsere sogenannte Komfortzone, sind so stark, weil sie über lange Zeit eingeübt wurden und durch alte Konditionierungen in uns verankert sind. Wir haben alte Glaubensmuster, die wir meist aus der Kindheit mitbekommen haben und die wir gar nicht bewusst wahrnehmen. Wir tun und denken einfach in diesen Mustern, weil wir es nicht anders kennen.

Deshalb reagieren wir heute manchmal auf eine Situation mit einem Muster, das irgendwann einmal sinnvoll oder notwendig war, aber uns heute eher hinderlich ist. Unser System unterscheidet dabei nicht immer zwischen dem, was damals war, und dem, was heute tatsächlich passiert.

Jede echte Veränderung führt uns ein Stück aus der vertrauten Umgebung heraus. Und genau dort entsteht die Angst vor dem Unbekannten. Nicht unbedingt, weil das Neue falsch ist, sondern weil es für unser System noch unbekannt ist. Und nur in den bekannten Mustern fühlen wir uns sicher, und bleiben gerne in unserer Komfortzone unbewusst sitzen.

Warum einmal anders gemacht, nicht ausreicht!

Jetzt kommt der entscheidende Punkt, den viele Menschen übersehen: Sie halten nicht durch.

Das hat schon etwas mit Disziplin zu tun, aber nicht in dem Sinn, dasselbe, was gewohnt ist, weiter und noch intensiver zu machen. Es geht um die Disziplin, etwas Neues so konsequent zu wiederholen, bis es sich nicht mehr neu anfühlt.

Eine neue Handlung ist noch keine neue Gewohnheit. Und eine neue Gewohnheit ist noch kein neues automatisches Verhalten. Genau hier geben viele Menschen zu früh auf.

Wir beginnen eine neue Tätigkeit, von der wir überzeugt sind, und stoßen sehr bald an Grenzen. Das ist normal. Aber wenn Schwierigkeiten kommen, verlieren wir die Lust daran oder stellen das Neue in Frage. Auch das ist normal. Entscheidend ist, ob wir trotzdem weitermachen.

Unser Nervensystem und bestimmte Gehirnfunktionen müssen neue Abläufe immer wieder lernen, bis diese neuen Gewohnheiten vertraut geworden sind. So einfach ist das. Die meisten hören jedoch zu früh auf, weil sie plötzlich glauben, dass es ohnehin nicht funktioniert. Und dann wundern sie sich, dass sich nichts verändert.

Das bedeutet: Wir brauchen Disziplin bei der Umsetzung. Sich nicht ständig ablenken lassen. Einfach weitermachen, auch wenn die Gedanken plötzlich versuchen, uns zu sabotieren.

Aber das ist nicht unbedingt die Wahrheit. Es kann unser gewohntes System sein, das uns vor Veränderung schützen will.

Ein kleiner Impuls für deine Veränderung

Suche dir für einen Monat jeweils eine ganz kleine neue Gewohnheit in drei Bereichen deines täglichen Lebens:

Finde eine kleine Gewohnheit in jedem Bereich, die du verändern möchtest. Es muss nichts Großes sein.

1. Ernährung

Zum Beispiel:
„Ich trinke jeden Morgen nach dem Aufstehen zuerst ein großes Glas Wasser.“

2. Bewegung

Zum Beispiel:
„Ich gehe die Treppe zu Fuß, anstatt den Lift zu nehmen.“

3. Pausen und bewusste Reflexion

Zum Beispiel:
„Ich nehme mir einmal am Tag 9 Minuten Zeit, um mich zu zentrieren, bewusst zu atmen und auf mein Inneres zu hören.“

Diese kleinen Veränderungen machst du jeden Tag über einen Monat konsequent.

Wenn du einen Tag auslässt, beginnst du wieder von vorne.

Denn genau darum geht es: Dein Nervensystem soll lernen, dass diese neue Handlung nicht nur ein einmaliger Vorsatz ist, sondern zu deinem neuen Verhalten gehört.

Kleine Schritte. Jeden Tag. Konsequenz statt Überforderung.

So kann aus einer bewussten Entscheidung mit der Zeit eine neue Gewohnheit entstehen. Viel Spass dabei.

Pressekontakt

Pressekontakt

Martin Blasl

info@martinblasl.com

Tel +436767389787

Schlagwörter:

Schlagwörter
Veränderung
Veränderung alte Muster Selbstentwicklung innere Blockaden Nervensystem Verhaltensmuster persönliche Entwicklung Selbstwahrnehmung Veränderungsprozesse Coaching

© 2026 pressemeldung.com
Alle Rechte vorbehalten

Original-Artikel:
https://pressemeldung.com/pressemeldung/2026/08/fachartikel-wir-wollen-uns-verandern-trotzdem-fallen-wir-immer-wieder-alte

Besuchen Sie **pressemeldung.com** für weitere Pressemitteilungen