Warum Gewohnheiten den grossen Unterschied machen

Jeden Tag führen wir Dutzende von Handlungen aus, ohne überhaupt darüber nachzudenken. Wir schliessen die Haustür ab, wenn wir das Haus verlassen, legen den Sicherheitsgurt an, sobald wir ins Auto steigen, und schauen in beide Richtungen, bevor wir die Strasse überqueren. Das sind alles Beispiele für Gewohnheiten.

Eine Gewohnheit ist ein erlerntes Verhalten, das wir in derselben Situation so oft wiederholt haben, dass es schliesslich automatisch abläuft. Ein bestimmter Kontext oder Auslöser, wie zum Beispiel das Einsteigen ins Auto, löst das Verhalten aus, ohne dass es viel bewusster Überlegung oder geistiger Anstrengung bedarf.

Die Auswirkungen dieser Gewohnheiten sind erheblich. Sie tragen dazu bei, unsere Wohnungen und unser Hab und Gut zu schützen und sorgen für unsere Sicherheit, wenn wir plötzlich bremsen oder eine stark befahrene Strasse überqueren müssen. Die gute Nachricht ist, dass wir in unserem digitalen Leben ähnliche Gewohnheiten entwickeln können.

Warum sind Gewohnheiten so wirkungsvoll?

Jeden Tag treffen wir Hunderte oder sogar Tausende kleiner Entscheidungen. Das kostet geistige Energie. Gewohnheiten helfen, diese Belastung zu verringern. Anstatt immer wieder dieselbe Entscheidung zu treffen, handeln wir einfach.

Viele Gewohnheiten im Bereich der digitalen Sicherheit dauern nur wenige Sekunden. Den Bildschirm zu sperren, bevor man den Schreibtisch verlässt, ein Update zu installieren, sobald es verfügbar ist, oder das VPN einzuschalten, bevor man sich mit einem öffentlichen WLAN verbindet, all das sind kleine Handlungen, die schnell Teil der täglichen Routine werden können.

Verhalten oder Gewohnheit?

Nicht jedes sichere Verhalten ist eine Gewohnheit. Manche Sicherheits-massnahmen werden nur gelegentlich durchgeführt, wie zum Beispiel das Ändern des Standardpassworts auf einem neuen Gerät. Andere eignen sich perfekt dazu, zur Gewohnheit zu werden, da sie regelmässig als Reaktion auf denselben Auslöser wiederholt werden.

Es sind diese kleinen, alltäglichen Gewohnheiten, die im Mittelpunkt der Kampagne «Kleine Gewohnheiten. Grosse Wirkung.» stehen. Die Kampagne knüpft an die letztjährige Kampagne «Achtsam sein. Sicher bleiben.» an, die uns dazu ermutigte, innezuhalten und nachzudenken, bevor wir online handeln.

Wie wird ein Verhalten zur Gewohnheit?

Es gibt keine magische Anzahl von Tagen, nach denen ein Verhalten automatisch zur Gewohnheit wird. Untersuchungen zeigen, dass dies von Person zu Person und von Gewohnheit zu Gewohnheit unterschiedlich ist. Was wir wissen, ist, dass Wiederholung in einem konsistenten Kontext der Schlüssel zum Aufbau dauerhafter Gewohnheiten ist.

Hier sind ein paar einfache Tipps für den Einstieg:

- **Klein anfangen**: Nicht zehn neue Gewohnheiten auf einmal angehen. Lieber eine Gewohnheit auswählen und wiederholen, bis sie automatisch wird.
- **Gewohnheit mit einem bestimmten Auslöser verbinden:** Neue Gewohnheiten lassen sich viel leichter beibehalten, wenn sie mit etwas verbunden sind, das Sie ohnehin schon tun. Zum Beispiel: Vom Schreibtisch aufstehen → Bildschirm sperren.
- **Visuelle Erinnerungshilfen**: Eine einfache Erinnerung kann helfen, eine neue Gewohnheit zu festigen. Zum Beispiel ein Aufkleber auf dem Laptop oder eine Erinnerung auf dem Smartphone. Mit der Zeit werden Sie diese Erinnerungshilfen immer weniger brauchen, da sich das Verhalten allmählich automatisiert.

Weitere Informationen

- Does it really take 66 days to form a habit? We asked the expert, Dr Pippa Lally | University of Surrey

SMALL HABITS. BIG IMPACT.

CC BY NC SA

GÉANT