



Du hast kein Disziplinproblem

Was die Neuropsychologie über echte Veränderung weiß – und warum jeder Vorsatz scheitert, solange du das nicht verstehst.

Ein E-Book von **Julian Hermsen**

Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

Kapitel I: Eine ehrliche Frage zum Start

Mal Hand aufs Herz. Wie oft hast du dir in den letzten zwölf Monaten etwas vorgenommen, was nach drei Wochen wieder gekippt ist?

Nicht weil es unwichtig war. Sondern weil der alte Alltag stärker war als der gute Vorsatz.

Die meisten Menschen denken, sie hätten ein Disziplinproblem. Sie halten sich für willensschwach, unstrukturiert, zu bequem. Und reden deshalb schlecht über sich selbst.

✔ **Ich sage dir hier etwas Wichtiges. Und ich sage es als Psychologe, nicht als Motivationstrainer.**

Du hast kein Disziplinproblem. Du hast ein Gehirnproblem.

Das ist eine gute Nachricht. Denn ein Charakterfehler lässt sich schwer verändern. Ein neuronaler Mechanismus dagegen schon.

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, was wirklich passiert, wenn du zurückfällst. Welche fünf Fallen dich immer wieder zurückziehen. Und welche drei Hebel du brauchst, damit Veränderung endlich bleibt.

Lies in Ruhe. Mach die Übungen. 15 Minuten reichen.

Kapitel 2: Das Gummiband, das immer zurückschnappt

Stell dir ein Gummiband vor. Du ziehst es nach vorne. Eine Woche lang trainierst du. Zwei Wochen lang isst du anders. Drei Wochen lang stehst du früher auf.

Und dann kommt ein stressiger Tag. Ein Streit mit dem Partner. Ein schlecht geschlafener Abend. Eine Woche mit zu vielen Terminen.

Und plötzlich schnappt das Gummiband zurück. In einem einzigen Moment. Du bist wieder genau dort, wo du vorher warst.

„Ich schaffe es einfach nicht.“ „Ich bin halt so.“ „Bei mir funktioniert das nicht.“

Dieser Satz ist gefährlicher als der Rückfall. Weil er sich ins Selbstbild gräbt.

Das Gehirn vor 50.000 Jahren

„Neu“ bedeutete Gefahr. „Bekannt“ bedeutete Überleben. Energie sparen. Bekanntes wiederholen.

Das Gehirn heute

Dein bewusster Verstand sagt: „Ich will mich ändern.“ Dein Unterbewusstsein sagt: „Das ist neu, das ist gefährlich, zurück zum Bekannten.“

Und wer gewinnt? Fast immer das Unterbewusstsein. Weil es rund um die Uhr arbeitet.

☐ **Das ist keine Schwäche. Das ist Biologie.**

Kapitel 3: Wo Gewohnheiten wirklich sitzen

Dein Gehirn hat im Prinzip drei Stockwerke.

1

Ganz oben: Der bewusste Verstand

Hier planst, reflektierst, entscheidest du. Hier entsteht dein Vorsatz.

2

In der Mitte: Das emotionale Gehirn

Hier wohnen Angst, Freude, Scham, Lust, Stolz. Schnell und mächtig.

3

Ganz unten: Die Gewohnheitszentrale

Das älteste System. Hier wohnt deine Gewohnheit.

⚠ **Dein Vorsatz entsteht ganz oben. Deine Gewohnheit aber wohnt ganz unten.**

Das bedeutet: Du versuchst mit der Spitze deines Gehirns etwas zu steuern, das im Keller sitzt. Das funktioniert nicht.

Gewohnheiten folgen einer einfachen Formel: **Auslöser** → **Verhalten** → **Belohnung**. Ein Klient sagte mir, er hänge zu viel am Handy. Ich fragte: „Wann greifst du am häufigsten zum Handy?“ Er sagte: „Morgens, mit dem ersten Kaffee.“ Der Kaffee war der Auslöser. Sein Gehirn hatte gelernt: Kaffee bedeutet Handy. Wir haben das Handy nachts in die Küche gelegt. Nach acht Wochen war das neue Verhalten automatisch.

Umgebung schlägt Willenskraft. Immer.

Kapitel 4: Ein kleines Experiment in 20 Sekunden

Ich möchte, dass du jetzt etwas mitmachst. Es dauert wirklich nur 20 Sekunden.

01

Verschränke deine Arme

Ganz normal, wie du es immer tust.
Achte darauf, welcher Arm oben liegt.

02

Löse die Arme

Und verschränke sie noch einmal –
aber bewusst andersherum. Der andere
Arm soll jetzt oben liegen.

03

Was spürst du?

Das fühlt sich seltsam an. Unnatürlich.
Irgendwie falsch. Genau das ist der
Punkt.

Die zweite Variante ist nicht schlechter. Nicht ungesund. Nicht falsch. Sie ist nur ungewohnt. Dein Gehirn interpretiert ungewohnt aber als falsch. Immer.

Veränderung fühlt sich am Anfang nicht wie Wachstum an. Sie fühlt sich wie ein Fehler an.

Genau deshalb brechen so viele ab. Nicht weil sie scheitern. Sondern weil sie das normale Gefühl von echtem Wachstum mit dem Gefühl von Versagen verwechseln. Wer das einmal verstanden hat, hört nie wieder beim ersten unangenehmen Gefühl auf.

Kapitel 5: Die fünf Fallen, in die fast jeder läuft

Ich sehe in meiner Arbeit immer wieder dieselben fünf Muster. Egal ob Unternehmer, Angestellte, Eltern, Sportler. Hör in dich hinein – in welcher Falle sitzt du gerade?

Falle 1: Zu große Ziele

Sonntagabend auf der Couch. „Ab morgen wird alles anders.“ Vier Sportstunden, kein Zucker, meditieren, lesen, weniger trinken. Dein Gehirn hört das und denkt nur ein Wort: **Bedrohung**. Große Ziele führen zu großen Rückfällen. Kleine Gewohnheiten überleben Krisen.

Falle 2: Alles auf einmal ändern

Aus Sicht deines Gehirns sind das fünf Kriege gleichzeitig. Wenn du eine Sache wirklich veränderst, ändert sich dein Leben mehr, als wenn du fünf Sachen halbherzig beginnst. **Eine. Nicht fünf. Nicht drei. Eine.**

Falle 3: Motivation überschätzen

Motivation ist wie das Wetter. Mal Sonne, mal Regen, manchmal Sturm. Stabile Menschen bauen nicht auf Motivation. Sie bauen auf Systeme. **Motivation bringt dich in Bewegung. Systeme halten dich in Bewegung.**

Falle 4: Umgebung unterschätzen

Disziplinierte Menschen sind nicht diszipliniert, weil sie mehr Willenskraft haben. Sie haben ihre Umgebung so gebaut, dass sie weniger Willenskraft brauchen. **Verändere nicht dich. Verändere deine Umgebung.**

Falle 5: Identität ignorieren

Die stärkste Falle. Wer tief glaubt: „Ich bin chaotisch“, bleibt chaotisch. Egal wie viele Planer er kauft. **Dein Verhalten ist immer ein Ausdruck davon, wer du glaubst zu sein.**

Kapitel 6: Hebel 1 – Das emotionale Warum

Wenn du nur eine Sache aus diesem ganzen E-Book mitnimmst, dann diese.

Das rationale Warum

„Ich sollte Sport machen, weil es gesund ist.“

„Ich sollte weniger arbeiten, weil Burnout gefährlich ist.“

„Ich sollte besser schlafen, weil mein Körper sich erholen muss.“

Alles richtig. Alles wahr. **Alles wirkungslos.**

Dieser Satz wirkt drei Tage. Dann ist er weg.

Das emotionale Warum

„Ich möchte so lange gesund bleiben, dass ich meine Enkelkinder einmal auf dem Rücken tragen kann.“

Ein Druck in der Brust. Ein Bild taucht auf. Vielleicht Wärme. Vielleicht feuchte Augen.

Das ist nicht Zufall. Das ist Biochemie. Dieser Satz wirkt dreißig Jahre.

Dopamin ist der Zement zwischen den Steinen. Ohne Dopamin hast du lose aufeinandergestapelte Verhaltensweisen. Mit Dopamin werden sie zu einer echten Struktur.

i Die eine Frage, die alles verändert:

Frag dich bei jedem Vorsatz nicht: „Warum wäre das sinnvoll?“

Sondern: **„Warum tut es weh, wenn ich es nicht tue?“**

Diese Frage zieht das Warum aus dem Kopf ins Herz. Nur dort bewegt es etwas.

📄 Deine Mini-Übung (5 Minuten):

1. Schreib dein rationales Warum auf. („Ich möchte X, weil Y.“)
2. Frag dich: Warum ist mir das wirklich wichtig?
3. Frag noch eine Ebene tiefer: Und warum ist mir DAS wichtig?
4. Mach es bildhaft. Schreib auf, wie dein Leben in 10 Jahren aussieht, wenn sich nichts ändert.
5. Finde das Gegenbild. Das Leben, das du stattdessen willst. Konkret. Bildhaft.

Schreib es auf Papier. Lies es einmal pro Tag. Spür es 30 Sekunden lang. Das ist keine Esoterik. Das ist Neuroplastizität.

Kapitel 7: Hebel 2 – Verhalten extrem verkleinern

Ein Unternehmer kam zu mir, der seit Jahren lesen wollte. Er hatte sich vorgenommen, jeden Abend dreißig Minuten zu lesen. Hat er nie geschafft.

Ich habe ihm einen Satz gesagt, der ihn wütend gemacht hat: „**Lies zwei Minuten pro Tag.**“

Er hat gelacht: „Julian, das ist lächerlich. Mit zwei Minuten komme ich nicht weiter.“

Ich habe gesagt: „Genau deshalb funktioniert es.“

Dein Gehirn baut gegen große Vorsätze Widerstand auf. Gegen zwei Minuten baut es keinen Widerstand auf. Und dann passiert fast immer dasselbe: Aus zwei Minuten werden zehn. Aus zehn werden zwanzig. Aus zwanzig wird eine Stunde.

Fünf Minuten Sport

Nicht eine Stunde. Fünf Minuten. Das ist die Größe, die dein Gehirn an einem schlechten Tag nicht sabotieren kann.

Eine Seite lesen

Nicht dreißig Minuten. Eine Seite. Der schwierigste Teil ist nicht das Durchziehen. Es ist das Anfangen.

Zwei Minuten Meditation

Nicht zwanzig Minuten. Zwei. Wenn dein Kopf sagt „Das ist zu wenig“, ist es wahrscheinlich die richtige Größe.

Ein Glas Wasser am Morgen

Nicht ein neues Ernährungsprogramm. Ein Glas. Das sieht nach nichts aus. Es ist alles.

✔ **Wenn du den Anfang lächerlich klein machst, nimmst du dem Gehirn den Widerstand.**

Kapitel 8: Hebel 3 – Identität

Der dritte Hebel ist der stärkste. Und wird fast immer übersehen. Menschen verstehen das emotionale Warum. Sie verkleinern ihre Gewohnheit. Sie machen alles richtig. Und fallen trotzdem zurück. Wenn ich frage „Was ist passiert?“, sagen sie einen verräterischen Satz: „**Das war einfach nicht ich.**“

Dein Verhalten ist nicht das Ergebnis deiner Vorsätze. Es ist das Ergebnis deines Selbstbildes.

Verpflichtung von außen

„Ich muss mehr Sport machen.“

Dagegen wehrt sich das Gehirn. Es ist ein Befehl, kein Selbstbild.

Selbstbeschreibung von innen

„Ich bin jemand, der auf seinen Körper achtet.“

Dahinein wächst das Gehirn. Das sind zwei verschiedene neurologische Prozesse.

Stell dir vor, in dir findet eine permanente Wahl statt. Eine Abstimmung darüber, wer du bist. **Jede Handlung ist eine Stimme.** Jede Zigarette ist eine Stimme dafür, ein Raucher zu sein. Jedes Workout ist eine Stimme dafür, ein gesunder Mensch zu sein. Jedes Buch ist eine Stimme dafür, ein denkender Mensch zu sein.

📄 Deine Mini-Übung:

1. Welcher Mensch tut das, was du tust? Schreib es ehrlich auf.
2. Definier das Gegenteil – positiv. Nicht „Ich bin nicht mehr unспортlich“, sondern „Ich bin jemand, der seinen Körper bewegt.“
3. Mach es spezifisch. „Ich bin jemand, der dreimal pro Woche 20 Minuten bewegt.“
4. Sammel täglich Beweise. Auch fünf Liegestütze zählen. Es geht nicht um die Größe. Es geht um die Stimme.
5. Sprich in der neuen Identität. Sag nicht „Ich versuche, gesünder zu essen.“ Sag „Ich esse, was meinem Körper gut tut.“

Du wirst nicht zu dem, was du dir vornimmst. **Du wirst zu dem, was du wiederholt tust.**

Kapitel 9 & 10: Die 90-Tage-Übung & Der Wald

📌 Nimm dir jetzt einen Stift und ein Blatt Papier. Nicht dein Handy. Papier. Die Hand verbindet, was der Kopf sonst vergisst.

01

Eine Gewohnheit

Schreib EINE Gewohnheit auf, die du in den nächsten 90 Tagen wirklich verändern willst. Nicht fünf. Nicht drei. Eine. Die wichtigste.

03

Lächerlich klein machen

Nicht 30 Min Meditation – zwei Atemzüge morgens am Fenster. Nicht viermal Sport – fünf Minuten Bewegung jeden Morgen. Wenn dein Kopf sagt „Das ist zu wenig“, ist es wahrscheinlich die richtige Größe.

02

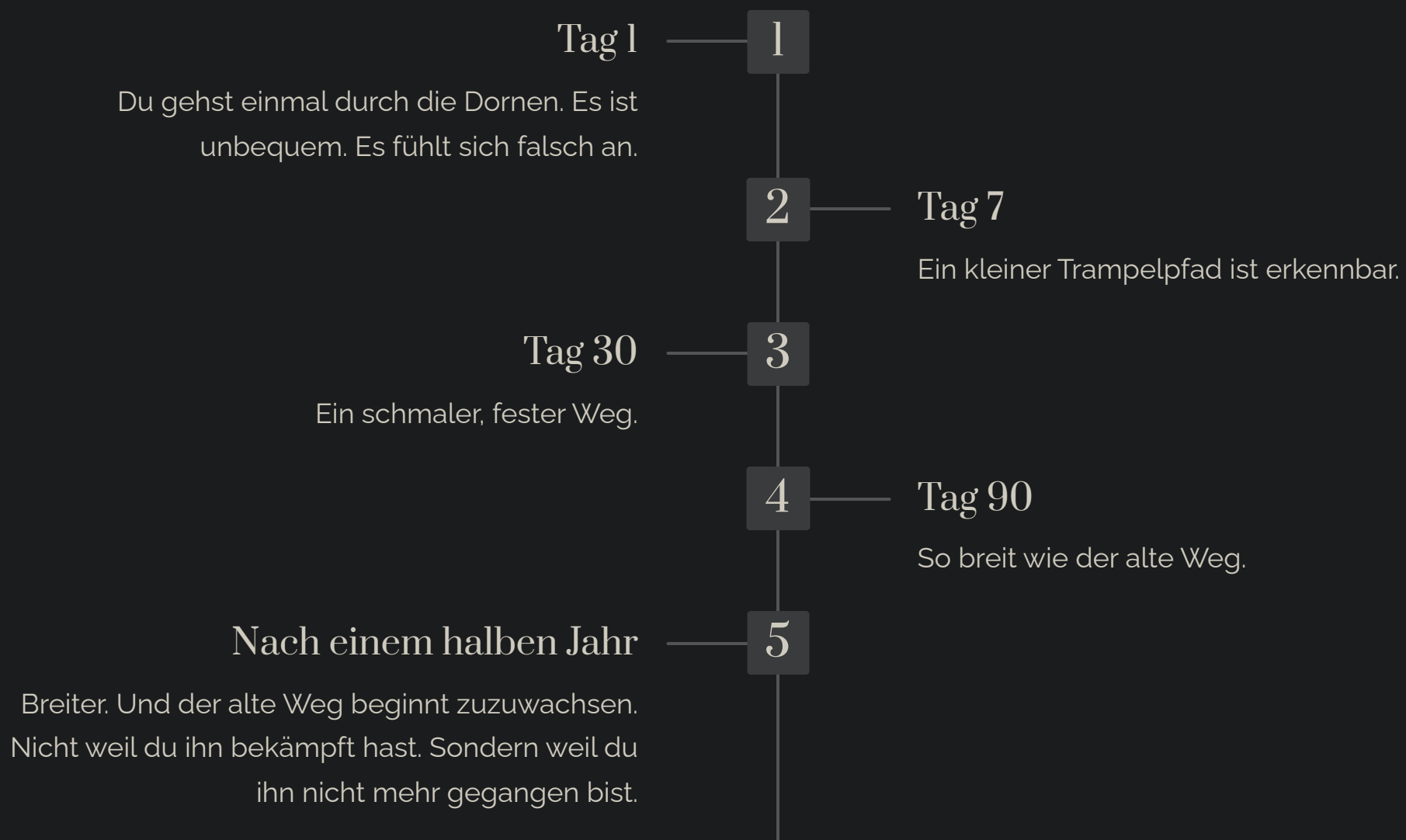
Das ehrliche Warum

Warum tut es wirklich weh, wenn ich das nicht ändere? Wen verliere ich? Was verpasse ich? Wie sieht mein Leben in fünf Jahren aus, wenn sich nichts ändert? In ganzen Sätzen.

04

Der entscheidende Satz

Schreib einen Satz, der so beginnt: „**Ich bin jemand, der ...**“ Dieser Satz ist das Fundament. Die Gewohnheit ist der Ausdruck davon.



Du musst die alte Gewohnheit nicht bekämpfen. Du musst nur die neue konsequent genug gehen, dass die alte keinen Raum mehr hat.

Kapitel II: Das fehlende Stück

Du hast jetzt verstanden, WARUM Veränderung scheitert. Du kennst die fünf Fallen. Du hast die drei Hebel.

Aber es gibt einen weiteren Faktor, der bei jeder Veränderung mitspielt – und den die meisten ignorieren: **Dein Nervensystem.**

⚠ Solange dein Körper im Dauer-Stress-Modus läuft, wird keine neue Gewohnheit halten. Egal wie gut deine Methode ist.

Du kannst das beste emotionale Warum haben. Du kannst deine Gewohnheit lächerlich klein gemacht haben. Du kannst deine Identität neu definiert haben.

Aber wenn dein Nervensystem seit Jahren im Alarmzustand läuft, baust du auf einem Fundament, das wackelt.

Erholung fühlt sich für dich wie Faulheit an? Du kommst auch im Urlaub nicht zur Ruhe? Du wirst wach, bevor der Wecker klingelt – nicht weil du ausgeschlafen bist, sondern weil dein Körper nie richtig runterfährt? Das ist kein Zeitproblem. Das ist dein Nervensystem.

Was dich erwartet

Was wirklich in deinem Nervensystem passiert, wenn du seit Jahren nicht zur Ruhe kommst.

Die Ursache

Warum dein Körper im Dauer-Modus läuft – und was du konkret dagegen tun kannst.

Die Methode

Eine Methode, die Neuropsychologie und buddhistische Praxis verbindet. Keine Floskeln. Nur Wissenschaft + Praxis aus über 1.000 Sitzungen.

Erst wenn dein Nervensystem zur Ruhe kommt, wird Veränderung wirklich möglich.

✔ Wie es jetzt für dich weitergeht

In den nächsten Wochen bekommst du von mir konkrete Impulse per Mail – Schritt für Schritt, in deinem Tempo. Keine Floskeln, keine Motivationssprüche. Nur das, was wirklich wirkt.

Wenn du nicht warten willst:

Ich habe ein 30-minütiges Videotraining aufgenommen, in dem ich dir kompakt zeige, wie du dein Nervensystem konkret regulierst. Neuropsychologie + buddhistische Praxis aus über 1.000 Sitzungen. Kostenlos. Kein Verkaufsdruck.

Für die, die sofort tiefer einsteigen wollen: julianhermsen.com/training

Für alle anderen: Lies in den nächsten Tagen einfach meine Mails. Da kommt alles, was du brauchst.

Jetzt kostenlos ansehen → julianhermsen.com/training

Kapitel 12: Eine letzte Sache

Du wirst nicht scheitern, weil du zu schwach bist. Du wirst scheitern, wenn du glaubst, dass Veränderung sich gut anfühlen muss.

Das tut sie nicht. Am Anfang nicht. Am Anfang fühlt sie sich an wie ein Fehler. Aber dieser Fehler ist die Spur deines neuen Lebens.

Was du nicht brauchst

Keine perfekte Disziplin. Keine eiserne Willenskraft.
Keinen neuen Charakter.

Was du brauchst

Genug Wiederholungen, damit dein Gehirn irgendwann anerkennt: Das ist jetzt der neue Weg. Und der alte wächst zu. Ganz von allein.

Der Wald wartet nicht. Aber der neue Weg entsteht in dem Moment, in dem du den ersten Schritt tust.

Fang heute an. Klein. Ehrlich. Dein Weg.

Julian Hermsen

Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

julianhermsen.com