

HPCG High-Performance Coaching Newsletter #32, Ralf Wolter

(die deutsche Version befindet sich weiter unten im Text)

Dear Reader,

by now we are all familiar with “the power of AI” and how it will affect our life and work. Some of my clients inspired me to use ChatGPT, Copilot, Gemini etc. and these tools have become a regular part of my life – more quickly than any new technology before. Don't worry, this message is not about AI, but rather about “habits” and “time continuum”. However, I have used AI to summarize the message, if you only have time for the executive summary, here it is:



Main ideas:

- **The effect of new experiences on time perception:** According to research, the more new experiences we make, the slower time seems to pass. This is because our brain processes more information when we encounter novelty.
- **The benefits of new experiences for the brain and happiness:** Cognitive scientists claim that new experiences can enhance the development of the brain and increase our happiness. They suggest that we should seek new experiences every day, even if they are simple ones.
- **The power of routines and rituals in everyday life:** While new experiences can slow down time and make us happier, routines and rituals can also have positive effects on our lives. They can provide structure and connectedness, especially at the workplace. A [survey conducted by the Harvard Business Review](#) shows that many people rely on rituals and habits in their daily work.
- **The challenge of combining change and habits:** The ultimate goal is to balance the best of both worlds: new experiences and routines. The author asks the reader to reflect on where they can benefit from establishing a daily ritual and where they can add novelty to their day.

“How to Prolong Your Life” OR “The Silver Lining between Change and Habits”

You probably had this conversation before - in your head or with someone else. "How can it be that it's already [insert any date]? Time really does fly by. It's amazing how quickly we've reached this point - it feels like it was only yesterday. The older we get, the stronger this phenomenon seems to become. If you asked yourself how that's possible and - more importantly - how it can be stopped, you're not the only one. Which is why science has researched our perception of time. The great news is that there's a simple strategy to slow time. But be warned: it requires effort.

According to research, our brain processes time by the number of new experiences we make. If you experience a lot of new things within just a few days, those days can feel like a week when looking back. A weekend trip to a new city is a perfect example. This principle also explains why time flies faster the older we get. As kids, we have encountered new things every day. The summers felt endless. As we grow older, most of us get to a point where there is little innovation in our day-to-day life. Just boring routine...

You have a choice - to leave your bubble of comfort and seek new experiences, every day. It can be as simple as choosing a route to work you've never taken before or going grocery shopping at a different store. Positive side effects of your new experiences, according to cognitive scientists: making new experiences can fasten the development of our brain and make us happier. If you want read more about "*The Brain-Changing Magic of New Experiences*" [here](#) is a great article.

Summing up - in retrospective our same old daily routines speed up our lives tremendously. But before you now want to eliminate routines from your life completely, you may want to look at the other side of the coin.

The *Supreme Discipline* is combining the best of both worlds. There is power in change, and there is also power in routines and rituals.

A survey conducted by the *Harvard Business Review* reveals that most people rely on rituals and habits in their everyday lives. Rituals can benefit not only the individual, but also the company's performance, especially at work. Performing rituals together can create stability and relationships. In [this article](#), several routines are shared. My personal favorite: I used to frequently commute several hours in long-distance trains. To make the most out of that time, I used to open my laptop right away once I sat down and started working. That habit stuck: luckily, I don't have long commute train rides anymore. But anytime I now get on those long-distance trains for a trip, there is the urge to open my laptop and get stuff done instead of just looking out of the window or reading a book.

And it's no wonder I can work this easily whenever I get on a train. Routines take work off our brain. A huge advantage automatic reactions is that the brain has more mental resources available that it can use for other tasks. By not constantly having to make decisions about our actions, our "cognitive load" is reduced, [according to Daryaneh Badaly](#), a clinical neuropsychologist.

Experts including Badaly also recommend several tips for establishing a routine [here](#):

- Know your why: what's the goal of your routine?
- Start small: where could you naturally implement routines in your daily life?
- Be consistent and be patient: [according to a study](#), it takes 66 days on average to form a routine.

It's up to you: where in your life could you benefit from establishing a (daily) ritual? And where can you add novelty to your day-to-day routines, no matter how big or small it may be?

As always, if you want to move faster, find a coach and leapfrog.

Have a nice weekend! And if you need to work during the weekend, make sure that it is fulfilling.

Best regards,

Ralf Wolter

HPCG® Founder, Coach and Consultant

<http://hpcg.eu>

If you know someone who would benefit from this newsletter, please invite them to [subscribe](#).

"Wie Du Dein Leben verlängerst" ODER "Der Silberstreifen zwischen Veränderung und Gewohnheiten"

Liebe Leserinnen und Leser,

mittlerweile sind wir alle mit der "Macht der KI" vertraut und wissen, wie sie unser Leben und unsere Arbeit beeinflussen wird. Einige meiner Kunden haben mich dazu inspiriert, ChatGPT, Copilot, Gemini usw. zu nutzen, und diese Tools sind zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden - schneller als jede neue Technologie zuvor. Keine Sorge, in diesem Artikel geht es nicht um KI, sondern um "Gewohnheiten" und "Zeitkontinuum". Ich habe jedoch KI verwendet, um das Wesentliche zusammenzufassen. Falls Du nur wenig Zeit hast:

Hauptgedanken:

- Die Wirkung neuer Erfahrungen auf die Zeitwahrnehmung: Je mehr neue Erfahrungen wir machen, desto langsamer scheint die Zeit zu vergehen, so die Forschung. Das liegt daran, dass unser Gehirn mehr Informationen verarbeitet, wenn wir etwas Neues erleben.
- Der Nutzen neuer Erfahrungen für das Gehirn und das Glück: Kognitionswissenschaftler behaupten, dass neue Erfahrungen die Entwicklung des Gehirns fördern und unser Glück steigern können. Sie schlagen vor, dass wir jeden Tag nach neuen Erfahrungen suchen sollten, selbst wenn es sich um einfache Erfahrungen handelt.
- Die Macht von Routinen und Ritualen im Alltag: Neue Erfahrungen können zwar die Zeit verlangsamen und uns glücklicher machen, doch auch Routinen und Rituale können sich positiv auf unser Leben auswirken. Du kannst für Struktur und Verbundenheit sorgen, insbesondere am Arbeitsplatz. Eine von der Harvard Business Review durchgeführte Umfrage zeigt, dass viele Menschen bei ihrer täglichen Arbeit auf Rituale und Gewohnheiten zurückgreifen.
- Die Herausforderung, Wandel und Gewohnheiten zu verbinden: Letztlich geht es darum, das Beste aus beiden Welten zu vereinen: Neue Erfahrungen und Routinen. Der Autor fordert den Leser auf, darüber nachzudenken, wo er von der Einführung eines täglichen Rituals profitieren kann und wo er seinen Tag mit Neuem bereichern kann.

Wahrscheinlich hast Du dieses Gespräch schon einmal geführt - in Deinem Kopf oder mit jemand anderem. "Wie kann es sein, dass es bereits [beliebiges Datum einfügen] ist? Die Zeit vergeht wirklich wie im Flug. Es ist erstaunlich, wie schnell wir diesen Punkt erreicht haben - es fühlt sich an, als sei es erst gestern gewesen. Je älter wir werden, desto stärker scheint dieses Phänomen zu werden. Wenn Du dich fragst, wie das möglich ist und - was noch wichtiger ist - wie man es aufhalten kann, bist Du nicht allein. Aus diesem Grund hat die Wissenschaft unsere Zeitwahrnehmung erforscht. Die gute Nachricht ist, dass es eine einfache Strategie gibt, um die Zeit zu verlangsamen. Aber sei gewarnt: es erfordert Anstrengung.

Forschungsergebnissen zufolge verarbeitet unser Gehirn die Zeit anhand der Anzahl der neuen Erfahrungen, die wir machen. Wenn man innerhalb weniger Tage viele neue Dinge erlebt, können sich diese Tage im Rückblick wie eine Woche anfühlen. Ein Wochenendtrip in eine neue Stadt ist ein perfektes Beispiel dafür. Dieses Prinzip erklärt auch, warum die Zeit schneller vergeht, je älter wir werden. Als Kinder sind wir jeden Tag mit neuen Dingen konfrontiert worden. Die Sommer fühlten sich endlos an. Wenn wir älter werden, kommen die meisten von uns an einen Punkt, an dem es wenig Neues in unserem täglichen Leben gibt. Nur noch langweilige Routine...

Du hast die Wahl: Verlasse Deine Komfortzone und suche nach neuen Erfahrungen, jeden Tag. Das kann so einfach sein wie die Wahl eines Weges zur Arbeit, den Du noch nie zuvor genommen haben, oder der Einkauf in einem anderen Geschäft. Positive Nebeneffekte dieser neuen Erfahrungen sind laut Kognitionswissenschaftlern: Neue Erfahrungen können die Entwicklung unseres Gehirns beschleunigen und uns glücklicher machen. Wenn Du mehr über "The Brain-Changing Magic of New Experiences" lesen möchtest, findest Du hier einen tollen Artikel.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Rückblickend beschleunigen unsere immer gleichen täglichen Routinen unser Leben ungemein. Aber bevor Du jetzt Routinen komplett aus Deinem Leben streichst, wollen wir uns die andere Seite der Medaille ansehen.

Die Königsdisziplin kombiniert das Beste aus beiden Welten. In der Veränderung liegt Kraft, und in Routinen und Ritualen liegt ebenfalls Kraft.

Eine Umfrage der Harvard Business Review zeigt, dass die meisten Menschen in ihrem Alltag auf Rituale und Gewohnheiten zurückgreifen. Rituale können nicht nur für den Einzelnen von Vorteil sein, sondern auch für die Leistung des Unternehmens, insbesondere am Arbeitsplatz. Das gemeinsame Durchführen von Ritualen kann Stabilität und Beziehungen schaffen. In diesem Artikel werden verschiedene Routinen vorgestellt. Mein persönlicher Favorit: Früher bin ich öfter für mehrere Stunden mit dem Fernzug gependelt. Um diese Zeit optimal zu nutzen, klappte ich immer sofort meinen Laptop auf, sobald ich mich hinsetzte und zu arbeiten begann. Diese Angewohnheit hat sich gehalten: Zum Glück habe ich keine langen Zugfahrten mehr. Aber jedes Mal, wenn ich jetzt für eine Reise in einen Zug steige, verspüre ich den Drang, meinen Laptop aufzuklappen und etwas zu erledigen, anstatt nur aus dem Fenster zu schauen oder ein Buch zu lesen.

Und es ist kein Wunder, dass ich so leicht arbeiten kann, wenn ich in einen Zug steige. Routinen nehmen unserem Gehirn Arbeit ab. Ein großer Vorteil automatischer Reaktionen ist, dass das Gehirn mehr geistige Ressourcen zur Verfügung hat, die es für andere Aufgaben nutzen kann. Dadurch, dass wir nicht ständig Entscheidungen über unsere Handlungen treffen müssen, wird unsere "kognitive Belastung" verringert, so Daryaneh Badaly, ein klinischer Neuropsychologe.

Experten, darunter auch Badaly, empfehlen hier mehrere Tipps für die Einführung einer Routine:

- Kenne Dein Warum: Was ist das Ziel deiner Routine?
- Fange klein an: Wo könntest Du einfache Routinen in Deinen Alltag einbauen?
- Sei konsequent und geduldig: Laut einer Studie dauert es im Durchschnitt 66 Tage, bis sich eine Routine entwickelt.

Es liegt an Dir: Wo in Deinem Leben kannst Du von der Einführung eines (täglichen) Rituals profitieren? Und wo kannst Du in den täglichen Abläufen etwas Neues hinzufügen, egal wie groß oder klein es auch sein mag?

Ich wünsche Dir ein schönes Wochenende! Und wenn Du am Wochenende arbeiten musst, Sorge dafür, dass es sinnerfüllend ist.

Ralf Wolter

HPCG® Gründer, Coach und Berater <http://hpcg.eu>