



„Gewohnheiten“

Vor über 10 Jahren habe ich mich in einem „ZTN-Tipp“ schon einmal mit dem Thema „Umsetzung“ beschäftigt.

Also: wie schaffe ich es Dinge, die ich mir vorgenommen habe, dann auch langfristig umzusetzen und beizubehalten?

Wahrscheinlich ist dies die größte Herausforderung in der Persönlichkeitsentwicklung.

Wie oft nehmen wir uns Dinge vor?

Sei es im Privaten: mehr Sport zu treiben, uns gesünder und nachhaltiger zu ernähren, eine neue Sprache zu erlernen.

Oder im Beruf: häufiger Mitarbeitergespräche zu führen, monatliche Teambesprechungen durchzuführen, konsequenter Kundenakquise zu betreiben.

Genauso oft scheitern wir dann aber an der dauerhaften Umsetzung.

Die anfängliche Euphorie nach einem Seminar, nachdem wir ein entsprechendes Buch gelesen haben oder uns ein motivierendes Ziel gesetzt haben, geht dann oft in der Tagesarbeit oder der Tagesroutine unter.

Dann ist der Frust häufig groß und der Schritt zur Resignation manchmal nicht weit.

Warum ist das so? Warum verfliegt unsere Motivation oft so schnell?

Grundsätzlich ist ja Motivation etwas zu verändern oder zu verbessern, gut und sehr wichtig.



Motivation bedeutet, dass ich mir ein Ziel setze, das ich erreichen will (manchmal muss) und auf das ich hinarbeite.

Das ist natürlich Grundvoraussetzung für einen Veränderungsprozess.

Problem ist, dass so eine Motivation oft schnell verfliegt (vor allem, wenn der erste, kurzfristige Erfolg nachlässt) und dieser Antrieb dann wieder von den alten („schlechten“) Gewohnheiten eingeholt wird.

Jetzt habe ich schon das Schlüsselwort für eine dauerhafte Veränderung genannt:

„Gewohnheiten“!

Unser Verhalten wird zu einem großen Teil von Gewohnheiten gesteuert.

Wenn wir etwas verändern wollen (Motivation), dann sind das meist „schlechte“ Gewohnheiten, die wir loswerden und die wir durch „gute“ ersetzen wollen.

Gewohnheiten bedeuten, dass wir etwas immer wieder tun, ohne groß darüber nachzudenken und nicht ständig eine hohe Motivation brauchen.

Problem ist, dass uns „schlechte“ Gewohnheiten meist leichter fallen als „gute“.

bleiben wir mal bei dem privaten Thema „mehr Sport treiben“:

Es ist natürlich leichter, abends nach der Arbeit auf der Couch liegen zu bleiben und ein Bier zu trinken, als die Laufschuhe anzuziehen und in der Kälte eine Runde zu drehen.

Vor allem auch deswegen, weil uns unsere „schlechte“ Gewohnheit oft kurzfristige positive Befriedigung bringt. (hier: Gemütlichkeit, Ruhe, Genuss)

Die gewünschte, „gute“ Gewohnheit würde Mühe und Aufwand bedeuten (hier: aufstehen, Kälte, Anstrengung).



Da unser Gehirn dazu neigt, sich schnelle kurzfristige Belohnung zu holen (**quick wins**), als eher langfristige, aktuell oft anstrengende, Mühen in Kauf zu nehmen (Langfristigerfolg) sind solche „schlechten“ Entscheidungen verständlich.

Unser Gehirn ist evolutionär noch im sogenannten

„immediate-return-System“

(sofortige Belohnung suchen, da man langfristig nicht weiß was passiert), statt im

„delayed-return-System“

(Langfristige Belohnung nach aktueller Mühe).

Beispiele wären hier:

- Einen schönen Film im Fernsehen anschauen, der gleich Spaß bringt versus Ausdauertraining, um zukünftig gesünder zu sein
- Schneller Spaßeinkauf im Internet, statt Geld für die Rente sparen
- Maschine selbst reparieren (Erfolg), statt Mitarbeiter anzulernen, damit

diese das langfristig übernehmen können

- Schreibtisch aufräumen, statt Neukunden zu akquirieren

Wir müssen also unser Gehirn austricksen:

„Schlechte“ (kurzfristig befriedigende) Gewohnheiten müssen wir unserem Gehirn möglichst unattraktiv machen, „gute“ (anstrengende) Gewohnheiten müssen leichtfallen.

Wie machen wir es unserem Gehirn schwerer, „schlechte“ Gewohnheiten durchzuführen?

- Kein kaltes Bier im Kühlschrank. Bier wird warm in der Garage gelagert.
- Kreditkarte für online Käufe weit entfernt vom PC lagern
- Handy gar nicht erst zu einer Besprechung mitnehmen, statt dem Drang widerstehen zu wollen, nicht immer mal wieder drauf zu schauen
- Private Kontakte beim Handy während der Arbeitszeit blockieren

Hierzu gehört auch, negative Auslöserreize zu vermeiden:

- Weniger Kneipenbesuche
- Benachrichtigungen am PC und Handy ausschalten
- Homeoffice, wenn ich in der Arbeit nicht ungestört arbeiten kann

Grundsätzlich muss die „schlechte“ Gewohnheit zeitintensiv, anstrengend sein und Geld kosten.

Umgekehrt müssen wir „gute“ Gewohnheiten leichter und attraktiver machen:

- Geschnittenes Obst statt Schokolade auf den Wohnzimmertisch stellen
- Kollege oder Sekretär, der die Einladungen für die Teambesprechungen verschickt
- Vorgefertigte Akquise-Telefonliste mit allen Kundennamen und Telefonnummern, um zwischenzeitliches Suchen (mit Ablenkungsmöglichkeit) zu vermeiden

Dazu gehört umgekehrt auch, positive Auslöserreize zu setzen:

- Regelmäßige Laufgruppe mit Freunden



- Wiedervorlagesystem als Erinnerung an gewünschtes Verhalten (Handy, PC)

Grundsätzlich müssen diese „positiven“ Gewohnheiten leichtfallen, schnell gehen und optimalerweise auch eine kleine (kurzfristige) Belohnung bringen.

Beispiel wäre, das gesparte Geld vom online Kauf direkt in eine Kasse einzuzahlen und dann z.B. für einen schönen Urlaub zu sparen.

Erfolgreich ist oft auch eine Gewohnheitskoppelung:

Eine neue „gewünschte“ Gewohnheit wird mit einer „vorhandenen“ gekoppelt, wie z.B. der tägliche Weg zum Mittagessen wird zu Fuß statt mit dem Lift durchgeführt oder das Auto wird auf dem entferntesten Parkplatz auf dem Betriebsgelände geparkt.

Letztendlich geht es darum, es uns so einfach wie möglich zu machen, Dinge, die wir uns vorgenommen haben, umzusetzen. Dies im Bewusstsein, dass ein guter Wille allein (Motivation) oft nicht reicht.

Hier gibt es viel zu viele (meist attraktive) Ablenkungen und Erschwernisse, die dazu führen, dass wir „gute“ Gewohnheiten erst gar nicht aufbauen.



Etwas beruhigen sollte uns: wenn dann die neue „gute“ Gewohnheit tatsächlich zur Routine geworden ist, ziehen wir allein daraus dann schon so viel positive Belohnung, dass wir diese Gewohnheiten dann auch relativ problemlos beibehalten.



Dazu passen u.a. unsere Trainings:

Führe Dich selbst zum Erfolg:

- ♦ Kein Erfolg ohne Ziele
- ♦ DISG Stärken-/Schwächenanalyse
- ♦ Durchhaltevermögen bei Zielen



Zeit- und Selbstmanagement:

- ♦ Effizienz oder Effektivität
- ♦ Unsere täglichen Zeitfresser
- ♦ "monkey business"