

Morgen fange ich an zu joggen!

Gewohnheiten dauerhaft ändern in 5 Schritten

Wer sich ein neues Verhalten angewöhnen oder ein altes ablegen möchte, braucht dazu häufig viel Energie und Selbstdisziplin. Und doch kann es passieren, dass man wieder ins alte Verhalten rutscht – und weil es dann sowieso egal ist, gleich darin hängen bleibt. Es ist aber möglich, Verhaltensänderungen leichter zu machen, die inneren Sabotagestrategien zu erkennen und durch positive Strategien zu ersetzen.

» Bei jeder Art von Verhaltensänderung gilt es, Widerstände zu überwinden, wenn die Veränderung von Dauer sein soll. Es ist normal, nach der anfänglichen Begeisterung für das Neue wieder in alte Gewohnheiten zurückzufallen, da die dazugehörigen Verbindungen im Gehirn gut ausgebauten Datenautobahnen gleichen, während die neuen Wege erst gebahnt und dann ausgebaut werden müssen. Wenn dieser Mechanismus verstanden ist, wird auch klar, weshalb folgende Hilfsmittel so gut funktionieren, um ein neues Verhalten dauerhaft in Ihrem Repertoire zu verankern.

1. Eine klare Vision entwerfen

Kreieren Sie ein Bild davon, was Sie wollen. Folgende Fragen helfen dabei:

- Wie sieht das aus/fühlt sich das an, wenn ich X erreicht habe?
- Wenn ich mir Y abgewöhne, was ist das für eine Fähigkeit, die ich stattdessen haben werde?

Seien Sie so genau wie möglich!

2. Wegbereitende Ziele setzen

Legen Sie kleine erste Schritte fest, die es wahrscheinlicher machen, dass Sie danach das gewünschte Verhalten umsetzen. Halten Sie diese schriftlich fest und seien Sie stolz auf sich, wenn Sie eines Ihrer wegbereitenden Ziele erreicht haben!

- Welchen ersten Schritt können Sie tun, um sich an Ihr Ziel heranzutasten?
- Wo ist Ihr „Point of no return“ in dieser Sache? Wie weit müssen Sie gehen, damit Sie es relativ sicher diesmal schaffen?

Halten Sie dieses wegbereitende Ziel an passender Stelle fest, z. B. im Kalender!

3. „Klassische“ Ziele setzen

Definieren Sie nach den klassischen Vorgaben SMARTe Ziele (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) mit Meilensteinen, die Sie Ihrer Vision Stück für Stück näherbringen.

Halten Sie Ihr Ziel schriftlich fest und überprüfen Sie es auf die „SMART“-Kriterien. Formulieren Sie es im Präsens oder in der Vergangenheit, so als wäre es schon erreicht.

4. Hilfe holen

Sichern Sie sich die Unterstützung z. B. von Freunden, einem Coach oder einer Online-Community.

- Wer in Ihrem Umfeld hat vielleicht dasselbe vor wie Sie?
- Wer hat etwas Ähnliches schon erfolgreich gemacht und könnte Ihnen Tipps geben?
- Wer in Ihrem Umfeld könnte etwas gegen Ihr Vorhaben einzuwenden haben? Wie überzeugen Sie diese Person von Ihrem Vorhaben?

Halten Sie mögliche Einwände anderer und wie Sie sie entkräften wollen schriftlich fest. Treffen Sie verbindliche Vereinbarungen mit anderen, z. B. regelmäßige Telefonate, in denen Sie über Ihre Fortschritte berichten.

Diesmal wirklich.
Ganz bestimmt!

5. Rückfallbremse installieren

Erstellen Sie ein „Skript“ für Not- und Rückfälle. Wenn sie darauf zurückgreifen können, brauchen Sie nicht darüber nachdenken, wie Sie reagieren sollten, um Ihrem Ziel treu zu bleiben. So sind sie vorbereitet auf Situationen, in denen Sie sonst in Ihre alten Verhaltensweisen zurückgefallen wären.

- Welche (typische) Situation könnte eintreten, die mich von meinem Vorhaben abbringen könnte?
- Was tue/sage ich, wenn...?

Meistens reicht hier ein Satz aus, Sie brauchen kein ganzes Drehbuch zu formulieren. Erarbeiten Sie solche Sätze für zwei bis drei typische Alltagssituationen.



Foto: Myriam Mersy

Ulrike Heiß organisiert ihre freiberufliche Arbeit seit vielen Jahren erfolgreich nach der Methode, die sie auch in ihrem Seminar *Zeit fürs Wesentliche* vermittelt. Sowohl zu beruflichen Themen als auch im Bereich Persönlichkeitsentwicklung hält sie Seminare und Vorträge und gibt Coachings. E-Mail: heiss@zeitfuerswesentliche.com