

Verhaltensempfehlung für Beruf, Haushalt und Freizeit

*Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.
(Seneca, Philosoph)*

Eigen-Motivierung leicht gemacht

Für alle, die immer wieder an Ihrem inneren Schweinehund scheitern. (Wenn Sie bereits Ihr eigener Motivations-Meister sind, dann behalten Sie natürlich Ihre eigene bisher erfolgreiche Methode bei)

Grundsatz: Es geht um neue Gewohnheiten, nicht um Leistung.

Das „Warum?“

Wenn ich etwas ändern möchte, brauche ich ein Motiv. Warum will ich etwas ändern und wo will ich hin? Überlegen Sie, warum Sie etwas ändern möchten. Worin liegen die Vorteile, wenn Sie etwas ändern?

Was ich schätze, das schütze ich.

Das „Wie?“

Wie kann ich mein Ziel erreichen? Darum soll es im Folgenden gehen.

Gewohnheiten

Viele Gewohnheiten erleichtern uns das Leben. Manche sind aber nicht förderlich. Gewohnheiten sind tief verankert, weil sie über längere Zeiträume stabil erlernt wurden, tief verankert wurden.

Wenn ein Verhalten zur Gewohnheit geworden ist, dann läuft es „automatisch“ ab, wir müssen uns nicht darum kümmern. Wir brauchen keine Motivation mehr dafür, weil es zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Wollen wir nun eine neue Gewohnheit aufbauen, dann sollten wir Folgendes beherzigen:

Wer gewinnt den Kampf?

Wenn ich mit meinem inneren Schweinehund kämpfe, wer wird in der Regel der Sieger sein? Genau! Mein innerer Schweinehund. Dieser innere Kampf mit dieser Kreatur scheint also nicht erfolgversprechend zu sein. Trotzdem wird es auf diesem Weg immer wieder versucht, um immer wieder zu scheitern. Also? Warum nicht einen Weg gehen, eine Methode wählen, mit der ich gar nicht erst in Kontakt mit diesem Burschen komme? Also keine Energievergeudung im Kampf mit ihm, wenn er ja sowieso der Stärkere ist.

Das Allerwichtigste:

Weder Rom noch die Pyramiden sind an einem Tag erbaut worden, wie wir alle wissen. Und eine Wohnung ist nicht an einem Tag zu renovieren. Aber, alles in kleinen machbaren Schritten und der Erfolg ist hoch wahrscheinlich! Klappt etwas nicht, dann das Ziel für den Einstieg herabsetzen. Das *Prinzip der kleinen Schritte* stellt die zentrale Methode zur schweinehundfreien *Gewohnheitsbildung* dar.

Es kommt zunächst nicht darauf an, z.B. intensives Herz-Kreislauftraining zu betreiben, sofort die Ernährung ganz und gar umzustellen, Leistung zu bringen, hoch gesteigerte Ziele zu erreichen. Es kommt darauf an, eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Und das kann ich nur, wenn ich das neue gewünschte Verhalten in einer Dosierung beginne, die sicherstellt, dass ich es auch verwirklichen kann. Also jeden Tag in einer Dosierung, die den inneren Schweinehund gar nicht erst auf den Plan ruft.

Also:

Wir nehmen uns zu viel vor.

Woran liegt es, dass wir uns ein sinnvolles gesundheitsförderliches Verhaltensziel setzen, aber dann nicht erfolgreich sind?

Wir nehmen uns zu viel vor. Wir wollen zu viel sofort. Nehmen wir uns aber zu viel vor, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir scheitern, stark an. Wir liefern unserem inneren Schweinehund damit jede Menge Nahrung. Dieser macht es sich gemütlich, reibt sich die Pfoten, weil er weiß, „das Spiel habe ich schon gewonnen“.

Deshalb:

Beginnen Sie weit unterhalb ihrer „Schweinehundgrenze“! Also weit unterhalb der Grenze, wo die Unlust beginnt. Wie das auf Ihr ganz persönliches Veränderungsverhalten anzuwenden ist, erfahren Sie in den Therapien, Seminaren und Beratungen.

Jeder Bergwanderer weiß, dass er den Gipfel nur erreicht, wenn er kleine Schritte macht. Unerfahrene Flachländer machen schnell die Erfahrung, dass zu große Schritte schnell zu Erschöpfung führen und sie so nicht das Ziel erreichen.

Weitere Tipps und Tricks

- Formulieren Sie Ihre Ziele nach dem SMART-Schema (siehe Register „Ziele“)
- Formulieren Sie positive Ziele
- Und nochmal: der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“. Wenn Sie entsprechend dosiert (unterhalb der Schweinehundgrenze) ein neues Verhalten jeden Tag ausführen, dann wird das Gewohnheitsprogramm im Hirn gestartet. Es entwickelt sich eine neue Gewohnheit.
- Machen Sie ein Foto von sich selber, ein „Selfie“, auf dem Sie für sich selbst für das neue Verhalten werben (zu zweit oder zu dritt macht das großen Spaß, probieren Sie es aus!).
- Nehmen Sie das Foto mit nach Hause und platzieren Sie es an einem Ort, an dem Sie freundlich darauf hingewiesen werden wollen, das neue Verhalten anzustreben und beizubehalten.
- Die „Signalpunktmethode“: Schaffen Sie sich 3 Erinnerungspunkte, die Sie an das Vorhaben erinnern. Das Bild von sich selber kann so ein Punkt sein oder ein kleiner Gegenstand, der Sie an Ihr Ziel erinnert. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.
- Mentales Training (wie es Leistungssportler auch einsetzen): stellen Sie sich Ihren Zielzustand genau vor. Gehen Sie in Gedanken in die Zukunft zu Hause und stellen sich so realistisch wie möglich Ihre Umsetzung vor. Das genaue Vorgehen kann Ihnen unser/e Psycholog/in vermitteln.

Weitere Methoden, aus denen Sie individuell auswählen können, werden Ihnen in den Seminaren vermittelt.

Motivationsentwicklung läuft in Phasen

Schauen Sie doch mal, wo Sie stehen:

1. Phase *Sorglosigkeit/Absichtslosigkeit*: „Ich sehe keinen Grund, etwas zu ändern.“
2. Phase *Absichtsbildung*: „In mir reift der Gedanke, dass es doch besser sein könnte, etwas zu ändern.“ (Ein Motiv entsteht).
3. Phase *Vorbereitung*: „Ich beginne, die Veränderung zu planen.“ (siehe Methoden oben dargestellt)
4. Phase *Handlung*: „Ich fange an, etwas zu tun, probiere aus und mache es immer wieder.“ Es entsteht eine neue Gewohnheit.
5. Phase *Aufrechterhaltung*: Das neue Verhalten ist zur Selbstverständlichkeit bzw. zur Gewohnheit geworden.

Und über allem steht die Einsicht...

„Was ich schätze, das schütze ich“

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen!