



Die besten Vorsätze taugen nichts, wenn sie zu viel Veränderung mit sich bringen und zu unkonkret formuliert werden.

Foto: imago images/McPHOTO

Mit mehr Disziplin durchs neue Jahr

Souveränität kommt erst mit der Wiederholung

Zu Silvester werden gerne gute Vorsätze für das neue Jahr formuliert. Nur scheitern sie leider allzu oft. Warum ist das so schwer? Welche Möglichkeiten gibt es, die Chance zu erhöhen, dass man seine Vorhaben auch umsetzt? Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, liefert dazu im Folgenden hilfreiche Gedankenanstöße.

Eine typische Situation zum Jahreswechsel: Frank nimmt sich für das neue Jahr vor, etwas gegen seine Dauerstress-Anspannung zu tun. Er meldet sich bei einem Fitness-Studio an, bucht einen Yoga-Kurs und kauft zwei sehr gute Bücher. Zum Fitness-Studio geht er drei Wochen, zum Lesen ist er zu müde und beim Kurs kommt immer etwas dazwi-

schen. Nach kurzer Zeit ist alles wieder beim Alten.

Ein Neustart

Neujahr, ein Geburtstag, ein Umzug oder die Geburt eines Babys sind gute Gelegenheiten sich vorzunehmen, etwas anders zu machen als bislang. Aber auch

in Krisen, zum Beispiel nach einem Unfall, einer schweren Krankheit oder dem Tod eines Angehörigen, steckt eine besondere Chance. Es ist wissenschaftlich untersucht, dass in Momenten starker Veränderung oder Verunsicherung eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, neue Gewohnheiten zu etablieren als in einer stabilen Situation. Man kann bei solchen Gelegenheiten dazu neigen, möglichst viel verändern zu wollen, möglichst das ganze Leben irgendwie zum Guten hin zu verbessern. Die Enttäuschung, dass – wenn überhaupt – nur ein Bruchteil von dem umgesetzt wird, ist damit gleich vorprogrammiert.

Ziele konkretisieren

Damit man wirklich etwas verändert, müssen aus guten Vorsätzen konkrete Ziele werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Ziel ein Ereignis (zum Beispiel ein Sommerurlaub) oder eine Gewohnheit ist (zum Beispiel mehr Sport zu treiben). Die angestrebten Veränderungen sollten nicht zu viele und nicht zu groß sein. Am besten orientiert man sich an der SMART-Regel für gute Ziele (siehe Kasten).

Eine Gewohnheit zu verändern oder ein Ziel, das man erreichen will, muss vollständig im eigenen Einflussbereich liegen. Ist man von Umständen abhängig, die man nicht beeinflussen kann, zum Beispiel das Wetter, oder wenn andere Menschen etwas Bestimmtes tun oder unterlassen sollen, wird es nicht gelingen.

Man muss das, was man erreichen will, aus eigenem Antrieb und für sich selbst tun. Für jemand anderen sich zu ändern oder ein Ziel zu erreichen, damit

man mehr gemocht oder weniger getadelt wird, funktioniert nicht.

Das Vorhaben muss positiv formuliert werden. Das Abstellen eines Mangels ist nicht attraktiv genug. Ein Ziel ist dann attraktiv, wenn man selber stolz auf sich ist und Wohlgefühl mit sich selbst empfindet.

Ein Ziel oder neue Gewohnheiten müssen zu den eigenen Werten passen. Man kann neue Gewohnheiten nicht etablieren, wenn diese nicht mit den eigenen Werten vereinbar sind.

Wie funktionieren Gewohnheiten?

Um Gewohnheiten ändern zu können, muss man zunächst verstehen, wie sie funktionieren. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt:

Ein Großteil der Dinge, die man täglich tut, sind Gewohnheiten, auch wenn man das Gefühl hat, ständig Entscheidungen zu fällen. Gewohnheiten machen Sinn. Eine Gewohnheit ist für das Gehirn Routine, während Einzelentscheidungen viel mehr Energie und Anstrengungen benötigen.

Eine Gewohnheit setzt sich zusammen aus einem Auslösereiz, einer Verhaltensroutine und einer Belohnung, die zum Schluss eintritt. Der Auslösereiz ist der Startschuss für die Verhaltensroutine. Die Belohnung ist der Treibstoff für eine Gewohnheit. Der Auslösereiz setzt einen Automatismus in Gang, dessen Ziel die Belohnung ist. Mit dem Auslösereiz geht bereits die Erwartung der Belohnung einher. Es entsteht ein Verlangen nach der Belohnung, und wenn dieses Verlangen nicht befriedigt wird, zieht Enttäuschung oder Wut ein.

Der Belohnung zuliebe werden Dinge getan (zum Beispiel Rau-

SMART-Regel für gute Ziele und ihre Umsetzung

Gute Ziele sind:

- Spezifisch (sehr konkret)
- Messbar (also nicht: „Ich will mehr Sport machen“ sondern: „Ich will zwei mal in der Woche mindestens 30 Minuten Sport machen“)
- Attraktiv (man muss es wirklich wollen!)

- Realistisch (ambitioniert, aber erreichbar)
- Terminiert („Bis Ostern will ich 5 Kilo abnehmen.“).

Um Vorsätze oder Vorhaben auch wirklich langfristig umzusetzen, helfen nachfolgende Tipps:

- Vorhaben zu SMART-Zielen formulieren
- Ziel aufschreiben und sichtbar platzieren
- Ziel veröffentlichen, anderen darüber erzählen und damit mehr Verbindlichkeit herstellen
- regelmäßig üben

- Zeit für die Umsetzung einplanen
- Gruppe suchen (zusammen ist es leichter, eine Verhaltensänderung durchzuziehen)
- einen Plan haben, wenn Widerstände eintreten.

Jantsch,

www.veraenderung.jetzt



TOP 5

Vorsätze im Jahr 2019

1. Stress vermeiden oder abbauen
2. Mehr Zeit für Familie/Freunde
3. Mehr bewegen/Sport
4. Mehr Zeit für sich selbst
5. Gesünder ernähren

(Quelle: FORSA/DAK)

Jantsch

chen), auch wenn sie einem nicht gefallen oder gut tun.

Die Belohnung kann bei Verhalten, das man verändern will, auf dem ersten Blick nicht sofort verständlich sein. Zum Beispiel kann die Belohnung für Rauchen sein: Entspannung oder geselliges Beisammensein zu erleben, aber auch Strukturierung oder sozialen Halt zu finden.

Wer Gewohnheiten ändern will, muss sich über das eigentliche Bedürfnis, das mit der Belohnung befriedigt wird, im Klaren werden. Und das ist oft nicht leicht zu sehen. Wer viel Stress hat, erlebt möglicherweise als Belohnung, sich wichtig und unersetzbar zu fühlen. Das dahinterliegende Bedürfnis könnte Wirksamkeit sein. Leider ist man mit stressigem Verhalten in der Sache oft nicht wirksam.

Gewohnheiten verändern

Um Gewohnheiten zu verändern, geht es darum, den Auslösereiz und die Belohnung beizubehalten und dazwischen eine neue Verhaltensroutine zu installieren. Neue Verhaltensroutinen könnten beispielsweise sein: Statt Schokoriegel Obst zu essen, statt raus zum Rauchen zu gehen, ein Gespräch mit einem Freund oder Kollegen zu suchen, statt bei Stress in Aktionismus zu gehen, sich beispielsweise am Ohr zu ziehen und zunächst drei Mal tief durchzuatmen.

Das ist leichter gesagt als getan, denn das Gehirn liebt etablierte Verhaltensmuster. Neue Routinen anzulegen, kostet Energie, es benötigt Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und einen festen Willen. Man muss es regelrecht einüben und konsequent durchhalten, aber es geht. Dabei hilft es, lieber kleinere Dinge regelmäßig zu tun als große Vorhaben selten.

Ein verändertes Verhalten muss man wirklich wollen und man muss daran glauben, dass es einem grundsätzlich möglich ist. Es ist wichtig, es sich leicht zu machen, indem zum Beispiel stets genug leckeres Obst vorrätig ist. Oder indem man sein Umfeld darauf hinweist, dass in stressigen Situationen sich am Ohr zu ziehen natürlich in der Sache nicht hilft, sondern dass es darum geht, Verhaltensroutinen

zu durchbrechen. Dann kommt man sich nicht mehr so komisch vor, und es fällt leichter, das zu üben.

Sehr hilfreich ist es, sein Vorhaben öffentlich zu machen: seiner Familie, den besten Freunden oder in speziellen Gruppen – egal ob real oder virtuell. So wird aus einer Idee ein verbindliches Vorhaben. Rückhalt in einer Gruppe zu finden, erhöht die Wahrscheinlichkeit des Gelingens enorm. Es hilft einem bei der schwierigen Herausforderung, konsequent dranzubleiben.

Mit Widerstand ist zu rechnen

Beim Etablieren neuer Gewohnheiten wird man in Versuchung kommen, zum alten Verhaltensmuster zurückzufallen. Zum Beispiel wenn körperliche Schmerzen auftreten, wenn der innere Widerstand sehr groß ist oder wenn Freunde einen einladen, auf die bekannte alte Art und Weise mit ihnen zusammenzusein. Dann braucht man Selbstdisziplin und einen Plan.

Für solche Versuchungen ist es hilfreich, wenn man sich ein Verhalten überlegt und einübt, das einen über diesen Punkt hinweghilft. Das lässt sich im gewissen Rahmen vorher antrainieren, dann fällt es einem leichter, wenn es notwendig ist. Und die Versuchungen werden kommen, garantiert.

Disziplin und Selbstdisziplin

Disziplin klingt altbacken und ist oft unbeliebt. Es ist wie gehorsam Regeln einhalten, die einem aufgedrückt werden und die einem Unannehmlichkeiten bereiten oder die man nicht gut findet. Ohne Disziplin ließe sich ein Betrieb nicht führen. Man fordert es von seinen Mitarbeitern ein – egal ob es diesen gerade gefällt oder nicht. Schließlich können sie ja nicht einfach nur machen, was ihnen gerade Spaß macht, oder unterlassen, wozu sie gerade keine Lust haben.

Dasselbe trifft auf die Selbstdisziplin zu. Ohne Selbstdisziplin lässt sich kein Vorhaben umsetzen. Selbstdisziplin ist die Kontrolle spontaner Impulse oder Widerstände durch die vernunft- und erfahrungsbasierten

Teile des Gehirns. Und was man von seinen Mitarbeitern einfordert, das muss man als Chef auch vorleben.

Selbstdisziplin aufzubringen, ist wie ein Muskel, den man trainieren kann. Man kann diesen „Muskel“ immer und überall trainieren. Selbstdisziplin lässt sich zum Beispiel damit üben, jeden Tag sein Bett zu machen oder die Schuhe nach dem Ausziehen ordentlich ins Schuhregal einzusortieren. Da geht es nicht nur um einen ordentlichen Flur.

Deswegen ist es so wichtig, in der Kindererziehung Situationen der Selbstdisziplin einzufordern und zu üben, zum Beispiel regelmäßig zum Training oder zum Musikinstrumenten-Unterricht zu gehen, weil damit das Vermögen der Selbstdisziplin an sich trainiert wird.

Die größten Hürden, neues Verhalten zu etablieren, sind die Versuchungen und der innere Schweinehund. Durch diese Phase muss man durch. Man spricht bei konsequentem Üben von etwa acht bis zwölf Wochen, bis ein neues Verhaltensmuster so stark ist, dass es zu einer neuen Gewohnheit wird.

Los geht's!

Wenn man nun weiß, wie gute Vorhaben formuliert werden, sich über Auslösereiz, Belohnung und neue Routine im Klaren ist, und man sogar die Bedeutung von Selbstdisziplin verstanden hat, dann kann es losgehen mit dem Umsetzen von guten Vorsätzen. Die erste Hürde, an der viele scheitern, ist das konkrete Tun. Der passende Augenblick oder günstige Umstände kommen nie, es ist eine Frage der persönlichen Entscheidung, damit aus dem Vorhaben echtes Leben wird. Dabei beginnt man als Anfänger. Die Souveränität kommt mit der Wiederholung.

Ein guter Kompromiss

Zurück zur Alltagssituation: Frank spricht mit seiner Frau Maren darüber, warum es wieder genauso ist wie vorher. Er versteht, dass die Hürden zu groß sind. Schließlich finden sie einen neuen Plan. An einem Abend

bringt Frank die Kinder ins Bett und Maren verlässt den Hof. So muss er Souveränität entwickeln, ohne dass seine Frau jederzeit zur Stelle ist, um einzuspringen, wenn es schwierig wird. Er verbringt Zeit mit seinen Kindern und übt dabei Präsenz und Durchhaltevermögen, während Maren die Gelegenheit hat, vom Hof zu kommen und etwas für sich zu tun. An einem anderen Abend geht er verbindlich ins Fitnessstudio. Das macht er nun zusammen mit einem Freund. Sie haben vereinbart, sich gegenseitig zum Hingehen „zu zwingen“ – und gemeinsam macht es außerdem viel mehr Spaß. ■