

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

„Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen“

Abnehmen, mehr Sport machen, sich gesünder ernähren, entrümpeln, anbauen, renovieren, mit dem Rauchen aufhören, ein Buch schreiben, Freundschaften pflegen, etc. Alles gute Vorsätze, die Menschen sich vor allem zu Beginn eines Jahres vornehmen. Das Problem ist nur: Gute Vorsätze sind wie Startschüsse, denen nur selten ein Rennen folgt (Siegfried Lowitz).

Warum ist das so? Unser Leben besteht aus der Summe unserer Gewohnheiten. Sie strukturieren unser Leben und geben uns Sicherheit. Sonst müssten wir uns permanent neu entscheiden. Bis zu 90 Prozent unseres Alltags laufen halbauto-matisch ab, eben „wie gewohnt.“ Und Veränderungen sind schwierig. Nicht einmal, wenn es um Leben und Tod geht, sind Menschen bereit, Ihre Gewohnheiten zu ändern: „90 Prozent aller Herzinfarktpatienten schaffen es nicht, ihren Lebensstil dauerhaft zu verändern, um länger und gesünder zu leben“, so Dipl. Psychologe Heiko Ernst.

Passend zum Jahresanfang schlage ich Ihnen deshalb eine 7-Schritte-Strategie vor, mit der Sie Ihren guten Vorsatz garantiert erfolgreich umsetzen:

1. Nur ein Ziel auf einmal

Kein Läufer startet gleichzeitig auf zwei Bahnen. Sonst ist der Misserfolg vorprogrammiert. Vor allem, wenn es sich um schwierige Vorhaben handelt, z.B. abzunehmen oder zum Nichtraucher zu werden. Lieber hintereinander, aber niemals gleichzeitig. Und machen Sie sich klar, was auf Ihrer „Zielfahne“ steht. Formulieren Sie es positiv und so, als wäre es bereits geschehen, z.B.: Ich wiege 60 kg. Bleiben Sie realistisch! Lieber kleine Schritte gehen als später frustriert sein, weil sie sich zu viel zugemutet haben.

2. Treffen Sie eine Entscheidung

Unser Gehirn hat sich zu bestimmten Themen, z.B. unserem Essverhalten, vor langer Zeit entschieden und so wiederholt es dieses Verhalten ganz automatisch. Sie müssen also bewusst diese eine neue Entscheidung treffen. Und: Eine Entscheidung hat immer mit einer „Scheidung-von-etwas“ zu tun. Das heißt, machen Sie sich klar, wovon Sie sich verabschieden werden. Zu unserem Beispiel: von Süßigkeiten während der Woche, dem Nachschlag beim Essen, den Plätzchen bei den Meetings, etc. Schreiben sie es auf!

3. Verkoppeln Sie Ihren guten Vorsatz mit angenehmen Gefühlen

Je klüger der Mensch, desto klüger seine Ausreden. Verlassen Sie sich bei Ihren guten Vorsätzen also nicht auf Ihren Verstand. Der ist sehr trickreich. Es gibt eine Macht, die stärker ist, nämlich Ihr „emotionales Gehirn“. Stellen Sie sich vor, wie sie sich fühlen werden, wenn Sie z.B. im Sommer in Ihrem Bikini am Strand liegen (Wohlfühl, Bewunderung), wenn Sie Ihr Buch im Regal einer Buchhandlung wiederfinden (Stolz, Anerkennung), wenn Sie die Steuererklärung fertig haben (Erleichterung, Entspannung), etc. Eine zehninütige Meditation, in der Sie sich vorstellen, was Sie alles hören, schmecken, riechen, sehen und fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, bewirkt Wunder. Damit machen Sie sich Ihr Vorhaben im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft. Je öfter, je besser. Wartezeiten eignen sich besonders dazu.

4. Legen Sie den Zeitrahmen fest

Jeder Läufer weiß, wann die Rennstrecke zu Ende ist. Der Weg muss einen Start, einen Verlauf und ein Ende haben, nur so behalten Sie die Lust und die Kontrolle. Dabei spielt die Dauer keine Rolle. Das kann die Entrümpelungswoche, der Abnehmmonat, das Renovierungshalb-jahr oder das Ich-werde-zum-Nichtrauer-Jahr sein.

5. Machen Sie einen guten Plan

Ein guter Plan ist ein individueller Plan. Ich persönlich bin noch nie mit vorgefertigten Plänen klar gekommen. Jeder Mensch hat einen anderen Lebensrhythmus. Sie können jetzt zum Jahreswechsel einzelne Kalenderblätter für Monatsvorhaben nehmen oder sich einen Extra-Kalender für Ihr Jahresvorhaben anlegen. Am besten mit Platz für ein passendes Bild oder Foto dazu, mit dem Sie Ihr „emotionales Gehirn“ füttern und damit Ihre Motivation verstärken. Beginnen Sie als Neu-Sportler mit Minimalzeiten, z.B. einmal die Woche 20 Minuten laufen. Solche Erfolgserlebnisse ermutigen, während nicht eingehaltene Zeiten entmutigen.

6. Erfolgsknöpfe

Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Knöpfe, die ihm zum Erfolg verhelfen.

Lisa hat es z.B. geschafft, mit Ihrem Partner zusammen das Rauchen aufzugeben. Hans wurde durch eine Wette dazu motiviert, er brauchte den Wettkampf. Mit anderen Menschen etwas gemeinsam zu tun, führt Menschen mit Teamgeist zum Erfolg. Helen hat sich einer Gruppe angeschlossen, um abzunehmen. Dort lernt Sie auch, gesundes und kalorienarmes Essen zuzubereiten. Heike nimmt sich seit Jahren vor, die Prüfung als Steuerberaterin zu machen. Dann trifft sie auf einem Klassentreffen ihre frühere Freundin wieder, die Ärztin geworden ist. „Wenn die das schafft, schaffe ich das auch“.

Dieser Gedanke hat ihr den nötigen Schub verliehen. Sich selbst mit etwas Besonderem belohnen kann Menschen helfen, einen schwierigen Vorsatz erfolgreich umzusetzen. Alfred hat sich gesagt: „Wenn ich es schaffe, mit dem Rauchen aufzuhören, kaufe ich mir den Sportwagen.“ Was sind Ihre Erfolgsknöpfe? Denen kommen Sie auf die Spur, wenn Sie sich an die Erfolge Ihres Lebens erinnern und sich fragen: „Wie habe ich das geschafft?“

7. Den Erfolg feiern

Feiern Sie Ihre Erfolge, vor allem Ihre Etappenziele. Am besten tragen Sie Ihre Belohnung schon in den Plan mit ein, als zusätzlichen Motivationsschub.

Sie steigern Ihre Erfolgsquote, wenn Sie nebenbei einfache Routinen im Alltag anders machen als zuvor. In der PSYCHOLOGIE HEUTE (1/10) wird eine interessante Studie dazu beschrieben: Teilnehmer an einem wissenschaftlichen Programm zur Gewichtsabnahme wurden in 2 Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen mussten Sport machen und ihre Ernährung umstellen. Eine Gruppe erhielt jedoch zusätzlich die Aufgabe, einmal täglich etwas neu oder anders zu machen als sonst, z.B. einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, einen anderen Radiosender hören, ganz woanders einkaufen als sonst, usw. Das Spannende ist: Diese Gruppe war deutlich erfolgreicher beim Abnehmen und zudem behielt sie die neu gelernten Ess- und Bewegungsgewohnheiten bei.

Die Forscher vermuten, dass die Teilnehmer durch die neuen Verhaltensweisen insgesamt wacher und aufmerksamer im Alltag waren. „Wenn einem das Achtsam-sein zur Gewohnheit wird, fällt man nicht so leicht in alte Gewohnheiten zurück“, so das Resümee der Wissenschaftler.

Gestehen Sie sich auch Rückschläge ein, das ist menschlich. Nur nicht aufgeben! Erzählen Sie auch nicht so vielen Menschen von Ihrem Vorhaben. Ich habe einmal die kluge Aussage gehört: „Wenn du ein Projekt ruinieren willst, sprich darüber.“ Eine eingeweihte Person Ihres Vertrauens ist ausreichend. Mit dieser können Sie auch vereinbaren, dass Sie sich melden, falls es mal schwer wird. Jeder Mensch braucht einen anderen Menschen, der fest an ihn glaubt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit. Danke auch für die vielen positiven Rückmeldungen zu den Coaching-Artikeln im letzten Jahr.

Erfahrungsbericht zum November-Thema:

„Was wollen Sie?“

Gisela, 55 Jahre alt und seit vier Jahren Witwe schreibt: „Als ich von der Frau gelesen habe, die sich ihr Leben immer ohne Mann vorgestellt hat, ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen. Genau so habe ich es auch immer gemacht!!! Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass ich einen anderen Mann lieben könnte. Jetzt stelle ich mir immer vor, wie mein Leben aussieht, wenn ich mit einem neuen Mann zusammen bin. Ich bin wieder offen dafür. Dank Ihnen!!!“

Schreiben Sie mir gerne Ihre Erfahrungen, Kommentare oder Fragen zu diesen oder früheren Beiträgen und zwar unter: info@ernahuels.de. Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Vielen Dank!



Besuchen Sie unsere neue Internetseite mit Informationen zu allen Geschäften, Marken und Aktionen in der Nordstraße:

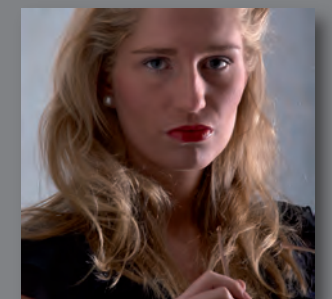
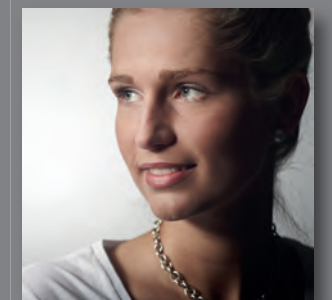
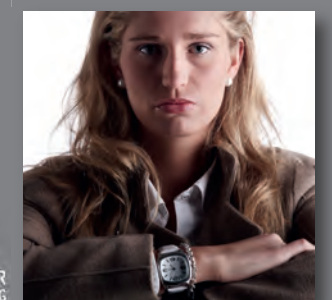
www.nordstrasse.de

Nordstraße BOCHOLT

WIR NENNEN ES LEBENSART.

P2010

PHOTOGRAPHIE & MEHR
CHRISTOPH MARIA HUNTING



RHEINSTRASSE 65
46395 BOCHOLT
FON 02871 2422122
WWW.P2010.DE