

Wie gehe ich vor, wenn ich etwas ändern will?

Haben Sie auch so ein „Thema“ an dem Sie schon ewig herumdoktern, ohne dass Sie es langfristig in den Griff bekommen?

Vielleicht Ihr Gewicht? Oder die Sache mit dem Sport? Ihre Ordnung im Haushalt? Ihre Motivation ganz allgemein? Ihr Selbstvertrauen? Oder wären Sie gerne entspannter und lockerer? Vielleicht ist es aber auch noch etwas ganz anderes ...



Die meisten von uns haben so ein „**ewiges Problem**“.

Und wir haben es doch alle schon mit zig verschiedenen Methoden versucht, diese eine Sache wegzubekommen, sie zu bewältigen und aufzulösen. Aber irgendwie hat langfristig nichts davon viel gebracht.

Seien wir ehrlich: Es ist einfach schwierig, etwas im eigenen Leben zu ändern, so dass die Veränderung auch nachhaltig und dauerhaft ist. Der Normalfall ist, dass wir es nicht schaffen. Weil wir nicht wissen, wie es geht.

Warum laufen wir wieder und wieder gegen die Wand?

Wenn Sie auch so ein „Dauerproblem“ haben, das Sie trotz Mühe und viel Anstrengung nicht in den Griff bekommen, dann kann das **verschiedene Ursachen** haben:

Ursache 1: Wir versuchen die Sache **über den Verstand** zu lösen. Ich kaufe mir ein Buch. Ich besuche ein Seminar. Und wenn ich nur genug über mein Thema und die Lösungsmöglichkeiten weiß, dann werde ich das Wissen schon umsetzen und dann wird alles gut. Das funktioniert aber so leider nicht. Denn Wissen nützt nicht viel, wenn man es nicht dauerhaft anwendet. Und wie viel von dem Wissen, was Sie haben, setzen Sie wirklich im Alltag um? Wissen alleine ist nicht die Lösung. Man muss auch schaffen, das Wissen täglich anzuwenden. Aber wie schafft man das?

Ursache 2: Wir wollen meistens zu schnell zu viel. Wir wollen das Problem endlich vom Tisch haben. Deswegen versuchen wir **radikale Lösungen**, die unseren ganzen Lebensrhythmus umwerfen. Wir stellen von heute auf morgen unsere Ernährung komplett um. Wir gehen ab morgen 3-mal die Woche joggen. Auch das funktioniert langfristig natürlich nicht. Denn unser bestehender Lebensrhythmus kämpft wie ein Tiger dagegen, umgeworfen zu werden. Unsere Motivation wird kleiner. Und nach 1, 2 oder 3 Wochen hören wir wieder auf. Mit einer Delle im Selbstwertgefühl und dem Gefühl, wieder versagt zu haben. Radikale Schritte sind keine Lösung! Glücklicherweise gibt es einen besseren Weg.

Ursache 3: Wir versuchen das Problem mit **Willenskraft oder Selbstdisziplin** zu lösen. Ich muss es nur stark genug wollen, dann wird es auch etwas. Diese Vorgehensweise funktioniert bei besonders willensstarken Menschen. Aber das sind vielleicht 1 % unserer Bevölkerung. Für die restlichen 99 % klappt das so nicht. Trotzdem haben die meisten von uns die Idee, wir müssten es nur stark genug wollen und dann läuft alles von alleine. Und wir fallen immer wieder darauf rein. Willensstärke ist keine Lösung! Übrigens brauchen wir auch keinen eisernen Willen, um etwas in unserem Leben zu ändern.



Der Weg über den Verstand, über radikale Verhaltensänderungen und über den Einsatz von Willenskraft funktioniert nicht. Trotzdem versuchen wir es wieder und immer wieder auf diese Art. Und wir rennen wieder und wieder gegen die Wand.

Es geht zum Glück auch anders! Wie sieht die Lösung aus?

Es gibt zum Glück einen funktionierenden Weg, mit dem wir etwas in unserem Leben ändern können. Diese Vorgehensweise arbeitet nicht gegen unsere Natur, sondern sie nutzt die ganz natürliche Vorgehensweise, mit der wir sonst auch im Leben neue Dinge lernen und uns ganz automatisch ändern können.

Diese Methode ist natürlich auch kein Allheilmittel, aber sie funktioniert erstaunlich oft. Vor allem macht sie es uns deutlich einfacher, uns zu verändern, als die herkömmlichen, radikalen Ansätze.

Diese Methode basiert wie gesagt auf den natürlichen Prinzipien, mit denen wir Menschen uns im Leben automatisch verändern, oft sogar, ohne es zu merken:

kleine, bequeme, schmerzfreie Schritte

Wiederholung - denn kleine Schritte, wieder und wieder gegangen, bringen uns viel sicherer und bequemer zu unserem Ziel als große Sprünge.

Langfristigkeit - denn alles, was wir wieder und wieder tun, hinterlässt Spuren in unserem Leben, im Gegensatz zu einmaligen oder kurzfristigen Aktionen.

das Ganze in einer unterstützenden Umgebung

Konkret geht das so:

- **Entscheidung** – Sie entscheiden sich für eine Richtung, in der Sie etwas verändern wollen.

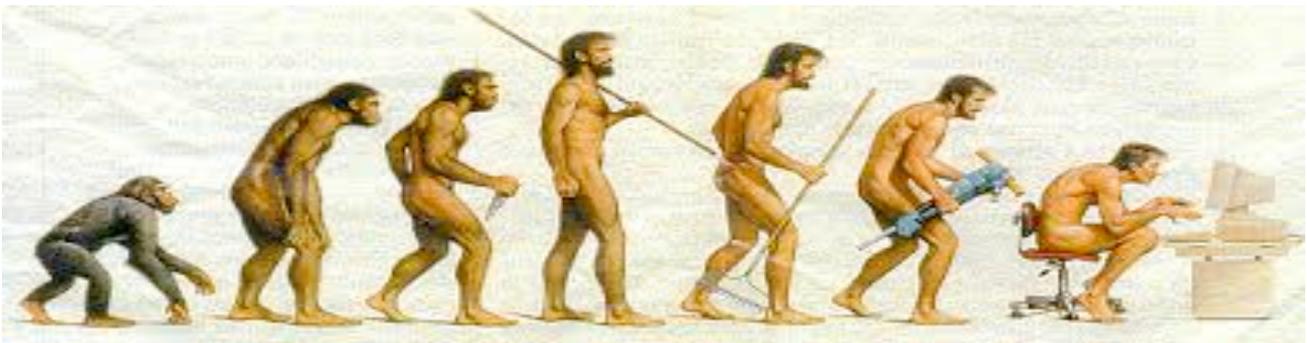
- . **Unterstützende Umgebung** – Sie bauen sich eine positive und unterstützende Umgebung auf, die es Ihnen einfacher macht, sich in Ihre gewünschte Richtung zu verändern. Denn wenn Ihre Situation und Ihr Umfeld es Ihnen einfacher macht, das Richtige zu tun, dann sind das schon 50 % des Erfolgs.
- . **Kleine Schritte** – statt radikale, große Schritte zu machen, gehen Sie einen kleinen, schmerzfreien und einfachen Schritt nach dem anderen.
- . **Wiederholung** – Sie wiederholen diese kleinen Schritte so lange, bis diese zu einer Gewohnheit geworden sind, so dass Sie ohne Anstrengung und ganz automatisch das Richtige tun.
- . **Langfristigkeit** – Sie wiederholen dieses Prozedere so lange, bis Sie dort angekommen sind, wo Sie hinwollen.

Diese Vorgehensweise kostet Sie im Alltag täglich vielleicht 5 Minuten bewusstes Handeln, alles andere läuft vollkommen automatisch und auf Autopilot.

Deswegen funktioniert diese Methode, weil sie im laufenden Betrieb kaum Anstrengung, Überwindung und Willenskraft erfordert.

Man etabliert lauter kleine Erfolgsgewohnheiten, die dann alle nahezu automatisch ablaufen.

Man ist dann sozusagen **erfolgreich aus Gewohnheit**, weil man nach einiger Zeit die Dinge automatisch tut, die einen dahin bringen, wohin man möchte.



Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir ihn nicht mehr zerreißen.

Wenn der Anfang schwer fällt: Methode Mikroschritte

Persönliche Veränderung fällt uns oft sehr schwer. Wenn wir uns z. B. vornehmen, gesünder zu leben, ordentlicher zu sein oder ein neues Hobby zu erlernen, dann gelingt uns das oft nicht auf Dauer.

Das liegt daran, dass wir von unserer Motivation abhängig sind, wenn wir etwas verändern wollen. Und dass wir uns oft zu große Schritte vornehmen, wenn wir etwas verändern möchten.

Die Methode der Mikroschritte kann hier eine sehr gute Hilfe bieten. Denn mit dieser Methode tun wir Dinge, ohne dass wir Motivation, Willenskraft oder Überwindung brauchen.

Ein Mikroschritt ist etwas, das ...

Sie mindestens 1 Mal am Tag ausführen können,

Sie weniger als 1 Minute Zeit kostet,

Sie keinerlei Überwindung kostet.

Die Vorteile von Mikroschritten sind:

- Sie schaffen sich täglich kleine Erfolgserlebnisse.
- Veränderung macht Spaß und tut nicht weh.
- Veränderung klappt wirklich

Beispiel: Wenn Sie sich gesünder ernähren wollen, dann schauen Sie, dass immer genügend Obst im Haus ist und essen bsp. anfangs einen Apfel pro Tag.

Probieren Sie es aus, brechen Sie Ihr Ziel in Mikroschritte herunter. Und bauen Sie maximal 3 Mikroschritte am Tag ein. Üben Sie sie so lange, bis sie zu Automatismen geworden sind. Bauen Sie dann bis zu 3 weitere Mikroschritte in Ihr Leben ein.

Stetige Veränderung

Alles verändert sich und das ständig. Wir verändern uns, indem wir älter werden, indem sich unser Äußeres ändert, in dem unsere Leistungsfähigkeit nachlässt, indem wir neue Interessen und Hobbies entdecken und andere ablegen. Auch unsere Mitmenschen ändern sich, unsere Lebensbedingungen, die Arbeitswelt, die Technik, mit der wir uns umgeben, das Klima und die Gesetze. Alles ist im Fluss. Ob es uns gefällt oder nicht, das ist so. Wir müssen lernen, mit den Veränderungen umzugehen und Schritt zu halten.

Manche dieser Veränderungen sind vorhersehbar und so können wir uns Schritt für Schritt auf sie einstellen und an sie gewöhnen. Andere Veränderungen kommen relativ überraschend und unerwartet, so dass sie uns unvorbereitet treffen. Wir werden quasi ins kalte Wasser geworfen und müssen schwimmen, wenn wir nicht untergehen wollen.

Dazulernen, Neues ausprobieren, sich verändern und neu orientieren kann etwas Lustvolles und Spannendes sein.

Wir erfahren dadurch die Bestätigung, dass wir fähig sind, uns an Neues anzupassen und weiterzuentwickeln. Unser Selbstvertrauen wächst ebenso wie unsere Einstellung, dass wir Einfluss bzw. Kontrolle haben.



Wollen Sie tatkräftige Unterstützung auf Ihrem Weg zu positiven Änderungen? Die humanfirst Coachs unterstützen Sie gerne auch beim Überwinden von grösseren Hürden 😊!