

So viel zur Vorrede. Jetzt sei gespannt, wie es praktisch funktioniert. Nun geht es für Dich an die Arbeit.

## Übung



### Aufgabe: Welches Verhaltensmuster willst Du verändern?

Was willst Du in den nächsten 2–3 Monaten bewusst anpacken und verändern? Notiere hier zunächst Dein bisheriges Verhaltensmuster, das Du gerne loswerden willst.

---

---

---

---



**Beispiel von Thorsten:** Ihn stört, dass er viel zu viel Zeit am Smartphone verbringt. Gerade auch abends greift er immer wieder zum Smartphone, checkt Mails, liest WhatsApp oder surft ewig auf Instagram.



**Beispiel von Miriam:** Sie sagt von sich: »Ich fühle mich in meinem Alltag völlig fremdgesteuert.« Durch die Arbeit, durch die Kinder und die familiären Anforderungen verliert sie ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen und ist frustriert.

Übrigens: In der Veränderungspsychologie-Forschung zeigt sich, dass die durchschnittliche Dauer für eine Verhaltensänderung bei 66 Tagen liegt (vgl. Lally, van Jaarsveld, Potts & Wardle 2009). Je nach Person und je nachdem, wie anspruchsvoll eine Veränderung ist, kann es aber auch viel länger dauern. Diese Befunde spiegeln auch meine Erfahrungen wider: Damit Menschen einen guten Veränderungsschritt hinbekommen, ist die Dauer von 2–3 Monaten eine hilfreiche Richtschnur. Deshalb habe ich auch diesen Zeitraum für die Arbeit an Deinem Veränderungsziel genannt. Denn so weißt Du, wie lange Du Dich mindestens mit Deinem Veränderungsthema befassen musst.

## Zielklarheit

Kommt ein Mann zum Taxistand, steigt in ein Taxi ein und sagt: »Fahren Sie los.« Der Taxifahrer fragt: »Wo soll es denn genau hingehen?« »Keine Ahnung, fahren Sie weg von hier.«

Vielleicht gehörst Du auch zu den Menschen, die eher wissen, was sie nicht wollen. Vielleicht bist Du eine Führungskraft, die den Mitarbeitern keine Vorwürfe mehr machen möchte. Oder eine Mutter, die nicht mehr so viel Unge-sundes für die Familie einkaufen möchte. Die meisten von uns tun sich erstmal leichter damit zu sagen, was sie nicht mehr wollen.

Ziel-Formulierungen, die jedoch nur beschreiben, was Du nicht mehr willst, sind bereits ein Hemmnis für den Veränderungserfolg. Unser Gehirn kann nämlich diese sogenannten negativen Zielformulierungen nicht geistig umsetzen. Probiere es selbst: Denke jetzt einmal nicht an Deinen rechten Fuß. Nicht an den rechten Fuß denken. Jetzt auf gar keinen Fall an den rechten Fuß denken.

Was passiert? Welche Erfahrung hast Du gerade gemacht? Ganz klar. Du tust natürlich nichts anderes mehr als genau an den rechten Fuß zu denken. Damit Du die Aufgabe »nicht an den rechten Fuß denken« umsetzen kannst, musst Du bewusst an irgendetwas anderes denken. Und was das dann genau ist, bleibt hier dem Zufall überlassen.

Gut formulierte Ziele müssen also konkret und spezifisch formuliert werden. Der erste Faktor für Veränderungserfolg lautet daher Zielklarheit. Wir brauchen eine genaue Vorstellung davon, wo die Reise hingeht. Wie sieht der Zielzustand aus, wenn uns eine Verhaltensänderung gelungen ist? Das ist wie bei der Waschmittelwerbung. Vor dem Waschen und nach dem Waschen: Du siehst klar und deutlich den Unterschied. Deswegen sind auch pauschal oder abstrakt formulierte Ziele, wie »gesünder essen« oder »weniger Zeit am Smartphone verbringen«, wenig wirksam.

Jetzt bist Du wieder dran. Du hast vorhin notiert, welches Verhalten Du loswerden willst. Jetzt notiere Dir: Was willst Du stattdessen erreichen? Wie kannst Du Dein Ziel möglichst klar und konkret als beobachtbares Verhalten formulieren?



### Aufgabe: Formuliere ein klares Veränderungsziel

Welches neue Verhalten willst Du in den nächsten 2–3 Monaten bei Dir entwickeln? Beschreibe ganz klar und konkret, wie Du in bestimmten Situationen denken oder was Du konkret anders tun willst. Stelle Dir vor, ein TV-Team besucht Dein neues Ich und begleitet Dich für eine Reportage den ganzen Tag: Welche Szenen würde das TV-Team von Dir drehen, die Dein neues Denken und Handeln perfekt zeigen?

---



---



---



---



**Beispiel von Thorsten:** Er hat den Vorsatz: »Ich möchte gerne eine handyfreie Zeit am Tag haben. So eine gewisse Zeit. Vielleicht am Abend. Wo ich wirklich nicht auf das Handy schaue.« Er präzisiert dann: »Ich will eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr auf das Handy schauen.« Er präzisiert weiter: »Ich will stattdessen ein Buch lesen.« Er präzisiert noch weiter: »Am besten ein spannendes Buch, wie einen Thriller. Das würde mich genügend fesseln.«



**Beispiel von Miriam:** Sie sagt von sich: »Ich möchte mit gutem Gewissen mehr auf meine eigenen Bedürfnisse achten.« Sie präzisiert: »Ein erster Schritt dafür ist, regelmäßig Sport zu machen.« Sie präzisiert weiter: »Am besten zweimal die Woche.« Sie präzisiert noch weiter, wann es am besten während der Woche möglich ist: »Einmal am Dienstagvormittag, wenn die Kinder in der Kindertagesstätte sind. Und einmal am Sonntagvormittag. Denn dann ist mein Mann zu Hause und kann sich um die Kleinen kümmern. Und es ist auch genügend Abstand zwischen den Sportterminen.«

Zum Schluss kommt dann noch ein weiterer wesentlicher Checkpunkt. Nämlich, ob sich das nun gefundene Ziel stimmig anfühlt. Hast Du das Gefühl,

dass es »rund« ist? Höre für einen Moment in Dich hinein. Wenn Du irgendwo aus Deinem Inneren ein »Ja, aber...« oder »Nein, passt noch nicht.« vernimmst, dann ist es nötig, noch eine weitere Runde zu drehen, um auch diese Vorbehalte auszuräumen. Sonst ist Dein Weg zum Ziel vergleichbar, als wäre ein Gummiband um Deinen Bauch gebunden. Du willst nach vorne gehen, aber das Gummiband zieht Dich wieder zurück. Dieser Effekt passiert bei Zielen, die noch nicht stimmig sind.

## Übung



### Aufgabe: Fühlt sich Dein Ziel stimmig an?

Höre in Dich hinein und prüfe, ob sich Dein formuliertes Ziel stimmig für Dich anfühlt. Kannst Du voll und ganz dahinterstehen? Willst Du gerne in diese Richtung gehen oder gibt es unerwünschte Nebenwirkungen oder innere Hemmnisse, die dem entgegenstehen? Überlege gegebenenfalls weiter, was Du brauchst, damit das Ziel »rund« für Dich ist. Notiere hier Deine Gedanken:

---

---

---

---



**Beispiel von Thorsten:** Für ihn war alles im »grünen Bereich«.



**Beispiel von Miriam:** Zuerst fühlte sich das definierte Ziel ganz stimmig an. Allerdings wurde ihr nach ein paar Wochen immer mehr bewusst, dass sie die festgelegten Termine – nämlich ihren Sport regelmäßig am Dienstagvormittag und Sonntagvormittag zu betreiben – beengten und zunehmend unter Druck setzten. Ihr wurde klar, dass sie ihr Ziel in folgender Weise umformulieren musste: »Ich möchte grundsätzlich zweimal die Woche Sport machen und zwar bedarfsgerecht: indem ich selbst lerne, mich besser wahrzunehmen und dann Sport zu machen, wenn ich es brauche und es gut in die momentane Situation hineinpasst.«

Für Dich als außenstehende Person mag das eben genannte Beispiel von Miriam wie ein Rückschritt klingen. Jetzt ist ja gar nicht mehr so genau der Zeitpunkt für den Sport definiert. Bei näherer Betrachtung ist das wichtige Kriterium jedoch erkannt: »das Gefühl, jetzt etwas für die eigenen Energien tun zu müssen und Sport zu treiben«. Es geht also vielmehr um eine gute Selbstwahrnehmung und darum, sich dann Freiräume dafür zu ermöglichen. Miriam hat nach dieser Neu-Formulierung innerlich mehr Freiheit, nicht einen Termin in ihren Alltag hineinpressen zu müssen. Denn das würde ihr noch viel mehr Energie rauben, als in bestimmten ungünstigen oder stressigen Momenten Sport zu machen.

Wenn sie dann aber am Ende einer Woche merken würde, dass sie nie Sport gemacht hat, ist etwas schiefgelaufen. Sie müsste sich in ihrer Selbstreflexion fragen, ob es daran lag, dass sie ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen hat, oder ob sie ihre Bedürfnisse einfach – wie früher auch – vernachlässigt hat. Nach dem Motto: »Ich habe jetzt keine Zeit dafür«. In letzterem Fall müsste sie sich einen Plan überlegen, wie sie damit umgeht, dass sie ihrem Bedürfnis gar nicht folgt und sich mit Zeitmangel »herausredet«. Solche Fälle zu managen, ist genau die Idee bei der Technik des Rückfallmanagements.

## Motivation

Der zweite Faktor für den Veränderungserfolg ist die Motivation. Es ist wichtig, dass Du Dich wirklich mit voller Motivation und innerer Entschlossenheit die nächsten 2–3 Monate für Dein Veränderungsziel einsetzen willst. Und wenn ich hier von Entschlossenheit spreche, dann ist kein laues Lüftchen gemeint. Wir haben viele Themen, wo wir denken, wir müssten uns mal verändern. Doch eigentlich ist es nur »nice to have«. Nichts, was so entscheidend ist, dass wir den Vorsatz jeden Tag ganz oben auf der Prioritätenliste hätten und ihn dort verteidigen, wie der Hirtenhund seine Schafe vor dem Wolf.

Stelle Dir vor, Du müsstest zu Fuß den Müll aus dem 10. Stockwerk eines Hochhauses heruntertragen. Denn der Aufzug ist kaputt. Und dann müsstest Du auch alle Treppenstufen wieder zu Fuß hinauf, um in Deine Wohnung zu kommen. Wenn Du diesen Weg auf Dich nimmst, dann musst Du schon sehr entschlossen sein. Sonst würde man Dich nämlich biwakierend im dritten Stock antreffen.