

Verhaltensänderungen erfolgreich machen

Dr. Stefan Hölscher

Wir alle haben Erfahrung damit, uns Dinge vorzunehmen, von denen wir denken, dass uns ihre konsequente Umsetzung guttun würde: mehr Sport treiben, uns stärker durchsetzen, gelassener bleiben, Kritik klarer ansprechen etc. Und wir alle wissen auch, dass solche Vorhaben ganz schön schwierig sein können, vor allem, wenn wir sie eben nicht nur als Eintagsfliege starten, sondern zu nachhaltigen Erfolgen führen wollen. Manchmal nehmen wir daher schon im Vorfeld von einem uns grundsätzlich sinnvoll erscheinenden Veränderungsthema Abschied, weil wir befürchten, dass wohl ohnehin nichts Rechtes dabei herauskommen wird. Und klar ist, dass das mit dieser Vorannahme dann auch so ist. Klar ist aber auch, dass intendierte Veränderung möglich ist. Wir **können** Verhaltensweisen und Gewohnheiten von uns verändern, und wir können dies selbst dann, wenn wir sie jahre- oder sogar jahrzehntelang praktiziert haben, und eine Veränderung überhaupt nicht einfach ist. Wir können uns dabei aber helfen und die Weichen Richtung Erfolg stellen. Dafür gilt es insbesondere, die folgenden sechs Punkte konsequent zu beachten.

1. Verhaltensänderungen brauchen **SMARTER Ziele**

Wenn Sie sich sagen: „Also, mein Ziel ist, mehr Sport zu machen“, so würden Sie dieses Ziel schon dann erreichen, wenn Sie statt einmal im Jahr zweimal oder das eine Mal drei Minuten länger joggen gehen. Ein solches „Ziel“ ist offensichtlich eine beliebig knetbare Masse, die kaum das Zeug hat, Ihnen den Weg zu neuen Horizonten zu weisen. Als handlungsleitenden Wegweiser brauchen Sie Ziele, die **spezifisch** und **messbar**, aber auch **attraktiv** für Sie, zugleich aber auch **realistisch** und **zeitlich indiziert (englisch: time bound)** sind. „Ich will ab nächster Woche jede Woche an zwei Abenden mindestens eine Stunde laufen gehen“ hätte also deutlich eher das Zeug, ein wirksames Ziel zu sein, vor allem, wenn das für Sie eben auch realistisch und attraktiv ist.

Der Punkt der Attraktivität ist dabei ein ziemlich wichtiger. Das Ziel wird nämlich nur dann eine Chance auf Umsetzung haben, wenn Sie es wirklich wollen, und das heißt konkret, wenn die Sache selbst – im Beispiel also das Laufen – für Sie ein positives Erleben mit sich bringt oder wenn Sie klar wissen, wofür Sie es tun, sodass Sie z.B. laufen, um fit und gut in Shape zu bleiben, und das wiederum für Sie bedeutsam ist. Oder idealerweise sogar beides: Laufen ist für Sie an sich schon positiv und die Effekte davon auch.

2. Verhaltensänderungen brauchen eine klare Entscheidung

Damit Ihr Ziel Sie in Bewegung bringt, müssen Sie sich dezidiert dafür entscheiden, und da es bekanntermaßen ja nichts umsonst gibt, heißt das auch: **Ihre Entscheidung muss eingedenk des Preises, den Sie zu zahlen haben, erfolgen.** Wenn also Ihr Joggingvorhaben bedeutet, dass

Sie an den jeweiligen Wochentagen Ihre Arbeit früher beenden müssen, und das wiederum heißt, dass Sie zu der einen oder anderen Aufgabe, die an diesen Tagen an Sie herangetragen wird, nicht „Ja“ sagen können, sodass Sie dadurch auf weniger Begeisterung stoßen als zu den Zeiten, in denen Sie „alles nochmal kurz erledigt haben“, so müssen Sie bereit sein, diesen Preis zu zahlen, sonst ist Ihre Entscheidung eine Luftbuchung.

3. Verhaltensänderungen brauchen eine Ressourcenaktivierung

Weil die Umsetzung Ihres Vorhabens nicht trivial ist, sonst würden Sie das Ganze alles schon längst tun, müssen Sie auch, um es tatsächlich zur Umsetzung zu bringen, **Ihre dafür hilfreichen Kompetenzen und Energien aktivieren**. Das können Sie, indem Sie sich zum Beispiel deutlich vergegenwärtigen, wann, wo und wie in Ihrem Leben Sie schon einmal eine vergleichbare Änderung geschafft haben, indem Sie sich außerdem die positiven Effekte Ihres angestrebten Tuns plastisch veranschaulichen und indem Sie Ihre Kompetenzen nutzen, um die für Ihr Vorhaben nötigen Voraussetzungen bestmöglich herzustellen. So nutzen Sie zum Beispiel Ihre Fähigkeiten zur freundlich-kooperativen Abgrenzung, um an den Tagen, an denen Sie abends joggen wollen, „schon nach etwa 8 statt nach 10 Stunden“ aus dem Büro zu kommen.

4. Verhaltensänderungen brauchen Fallenvermeidungsstrategien

Es gibt kein Vorhaben ohne Risiken, erst recht nicht, wenn es um die Veränderung eingefahrener Gewohnheiten geht. So könnte zum Beispiel, wenn Sie an den zwei geplanten Tagen tatsächlich etwas früher von der Arbeit nach Hause kommen und Sie Ihre Lieben dann gemütlich beisammen sitzen sehen, Ihr starker Impuls sein, sich einfach dazuzusetzen, gemütlich mit Abend zu essen und den Abend dann vielleicht mit Chips und Bier vorm Fernseher ausklingen zu lassen – was auch alles andere als verwerflich wäre, nur eben nicht ganz Ihrem Vorhaben entspricht. Sie brauchen also eine Strategie, um sich die Weichen so zu stellen, dass Sie statt zum Sessel im Wohnzimmer Ihren Kurs nach draußen auf die Laufstrecke nehmen. Manch einem hilft da zum Beispiel die Verabredung mit ein, zwei Mitlaufenden, die zur vereinbarten Stunde draußen auf Sie warten und die Sie dort nicht unverrichteter Dinge stehen lassen wollen. Was immer es aber auch ist, was Ihnen hilft, die Weichen Richtung Ziel statt Richtung Falle zu stellen – **wichtig ist, dies rechtzeitig, d.h. bevor ein schier unüberwindbarer Sog Sie wieder in die Falle treibt zu tun; und das wiederum setzt voraus, Fallen und Weichenstellungen zunächst mal klar zu erkennen**.

5. Verhaltensänderungen brauchen Umsetzungserfahrungen

Nachdem Sie nun smarte Ziele gebildet, einen festen Entschluss gefasst, Ihre Ressourcen aktiviert und Strategien für den Umgang mit Fallen in Anschlag gebracht haben, gilt es, das Ganze zu tun. Sie müssen den Ball

also ins Rollen bringen oder anders gesagt: jetzt tatsächlich zweimal die Woche abends losjoggen. Und das müssen Sie nun nicht gleich für die nächsten 50 Jahre, sondern vielleicht erstmal für die nächsten vier bis acht Wochen – genug Zeit jedenfalls, um herauszufinden, ob es genauso für Sie passt oder ob Sie Änderungen an Ihrem Vorhaben vornehmen wollen. Dafür brauchen Sie **einen vernünftigen Versuchszeitraum**.

6. Verhaltensänderungen brauchen Reflexion und Nachsteuerung

Ihre im Versuchszeitraum gesammelten Erfahrungen bilden Ihre Reflexionsgrundlage. **Sie werten also für sich aus, wie gut das, was Sie jetzt eine gewisse Zeit zur Umsetzung gebracht haben für Sie passt.** Und vielleicht sagen Sie sich. „Genauso ist es richtig. Genauso soll es sein!“ Vielleicht möchten Sie aber auch Anpassungen, Änderungen oder Erweiterungen vornehmen: zum Beispiel eher morgens vor als abends nach der Arbeit laufen oder lieber dreimal gut 30 statt zweimal gut 60 Minuten oder, weil das Ganze Ihnen so guttut und Sie so begeistert vom Laufen an frischer Luft (und das auch noch in netter Gesellschaft) sind, viermal pro Woche eine Stunde etc. Was immer Sie jetzt gegebenenfalls ändern, dürfen Sie natürlich nach einer Weile erneut kritisch prüfen und eventuell abermals anpassen. So, dass es für Sie richtig gut und zielführend ist.

Was Sie, wenn Sie die skizzierten sechs Schritte ernsthaft und konsequent durchlaufen, aus alledem auf jeden Fall mitnehmen, ist die stärkende Gewissheit, dass Sie in der Lage sind, Ihnen wichtige Verhaltensänderungen auch wirksam umzusetzen. Und das ist eine sich erstaunlich gut anfühlende Gewissheit, die Ihnen zugleich Kraft gibt, auch ein nächstes und übernächstes herausforderndes Vorhaben beherzt anzugehen. Und erfolgreich umzusetzen.

Video zu diesem Beitrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=EkhaNvsyPqk&t=14s>