

# **Kleine Schritte - große Fortschritte**

**Der nachhaltige Weg zur Selbstverbesserung**

**Pia Gaspard**

Viele Menschen haben den Wunsch, sich weiterzuentwickeln – sei es im Beruf, in der persönlichen Lebensweise oder in der eigenen Gesundheit. Häufig stellen wir uns dabei große, ambitionierte Ziele vor: Einen neuen Job, Führungskraft werden, effizientes Arbeiten über den ganzen Tag - oder gerne auch den perfekten Körper, eine robuste Gesundheit. Diese Ziele sind wertvoll, doch in unserer Begeisterung übersehen wir oft den Weg dorthin. Anstatt mit kleinen, kontinuierlichen Schritten voranzugehen, setzen viele auf drastische, sofortige Veränderungen. Doch genau hier liegt ein Problem: Große Schritte mögen verlockend wirken, sind aber oft schwer zu realisieren und aufrechtzuerhalten. Kleine Schritte hingegen haben eine unterschätzte, aber enorme Wirkung, wenn es um nachhaltige Veränderung geht.

### **Warum große Schritte oft scheitern**

Der Wunsch nach schnellen Resultaten ist verständlich, aber große Veränderungen erfordern oft viel (Willens-)Energie und eine radikale Umstellung unseres Verhaltens. Ein klassisches Beispiel ist der Vorsatz, täglich eine Stunde Sport zu treiben, obwohl man seit Jahren keinen Sport gemacht hat. In den ersten Tagen mag die Motivation hoch sein, doch langfristig überfordert solch eine große Umstellung fast alle. Der Alltag holt einen ein, man lässt ein Training ausfallen und schnell gerät das ganze Vorhaben ins Stocken. Der Frust wächst, weil das Ziel plötzlich wieder unerreichbar scheint.

### **Der Vorteil kleiner Schritte**

Im Gegensatz dazu bieten kleine Schritte eine ganz andere Dynamik. Sie sind leicht umzusetzen und werden oft gar nicht als große Umstellung wahrgenommen. Das schafft Motivation und Selbstvertrauen, denn jeder kleine Schritt ist ein Erfolg, der einen dem großen Ziel näherbringt. Wer sich zum Beispiel vornimmt, nur fünf Minuten am Tag still zu sitzen und den Atem zu beobachten statt eine halbe Stunde zu meditieren, fünf Minuten abends die Erfolge des Tages zu notieren statt tagsüber etwas Besonderes leisten zu wollen, wird schnell merken, dass diese kleinen Einheiten problemlos in den Alltag passen, ohne dass es sich nach Anstrengung anfühlt.

Dadurch, dass kleine Schritte einfach und ohne viel Energie umgesetzt werden können, fügen sie sich Stück für Stück in das bestehende Leben ein. Durch diese langsame und stetige Anpassung entsteht langfristig eine echte Veränderung, die stabil und weniger anfällig für Rückschläge ist. Dies stärkt die Motivation und sorgt für Nachhaltigkeit.

Auch aus diesem Grunde wird die „Kaizen“-Methode bereits seit Jahrzehnten in Unternehmen angewandt, denn der Fokus liegt darauf, ständig kleine Verbesserungen vorzunehmen, anstatt große, revolutionäre Veränderungen anzustreben – immer in dem Gedanken: „Entwicklung ist ein Marathon, kein Sprint“. Dies gilt gleichermaßen oder besser noch umso mehr in der persönlichen Weiterentwicklung.

### **Und der Nachteil?**

Die kleinen Veränderungen vollziehen sich oft unbemerkt, sie entgehen zunächst unserem Bewusstsein. In einer Welt, die schnelle Erfolge und sofortige Ergebnisse belohnt, fehlt es den kleinen Schritten häufig an einer „greifbaren“ Belohnung, die uns motiviert, weiterzumachen. Es fehlt sozusagen der Return on investment. Dies kann zu Zweifel und Entmutigung führen. Die Macht der kleinen Schritte verlangt also viel Geduld, viel Vertrauen und viel Disziplin bis man, oft plötzlich, eine (gar nicht so kleine) Veränderung wahrnimmt, die einen dann wiederum motiviert weiterzumachen.

Wie kann man nun kleine Schritte in sein Leben integrieren, um sich persönlich weiter zu entwickeln:

- Ganz konkrete Miniziele entwickeln: z.B. 1x pro Woche in die Kantine gehen und mit Kolleg:innen netzwerken (in der Remote-Zeit besonders wichtig), wenn ich mein Netzwerk erweitern möchte
- Die kleinen Erfolge jeden Tag / jede Woche sichtbar in einen Kalender eintragen, so dass man den Erfolg sieht und von evtl. Leerstellen motiviert wird.
- Neue Gewohnheiten mit bestehenden kombinieren: In der Kantine 1x pro Monat die Kolleg:innen danach fragen, welche guten Weiterbildungen sie in den letzten Wochen/Monaten besucht haben, welches gutes Buch sie gelesen, welcher guten Podcast sie gehört haben etc.
- Vertrauen in sich und die kleinen Schritte haben, Vertrauen in die Power zu haben, die kleine Schritte entwickeln: Rückschläge sind Teil des Prozesses, denn Fortschritt verläuft nicht linear, sondern in Schleifen, gefühlten Stagnationen und Sprüngen. Echte Veränderungen brauchen Zeit. Kleine Schritte legen dabei die Grundlage für langfristigen Erfolg.

**Fazit:**

Wer alles verändern will, verändert in der Regel gar nichts. Wer auf einmal Großes verändern will, verändert in der Regel nichts auf Dauer. Die Vorstellung, große Ziele durch kleine Schritte zu erreichen, mag unendlich erscheinen, ist aber ein mächtiges Werkzeug. In dem wir kontinuierlich an kleinen Verbesserungen arbeiten, schaffen wir einen echten, dauerhaften Wandel in unserem Leben.