

Den Schweinehund besiegen

Persönliche Verhaltensänderung in der Praxis

von Michael Hirt

Aber wie setze ich das in der Praxis um?
Und wie besiege ich dabei den inneren Schweinehund?

Das sind Fragen die sich SeminarteilnehmerInnen wohl in jedem Seminar stellen. Denn jedem von uns ist klar: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Die Umsetzungslücke

Die Praxis zeigt es immer wieder. Wir haben meistens keine Wissenslücke, sondern eine Umsetzungslücke. In vielen Situationen wissen wir was zu tun ist, aber wir tun es einfach nicht.

Ein Beispiel: Das Rezept, um gesünder zu leben, ist eigentlich recht einfach: Weniger essen und mehr Bewegung! Obwohl sie das wissen, haben viele Führungskräfte einen Lebensstil, der genau in die Gegenrichtung geht und ruinieren sich dabei.

Warum das ein Problem ist

Die Fähigkeit zur Selbstführung und zur persönlichen Verhaltensänderung ist deswegen so zentral, weil sie nur über ein einziges Instrument Ihres Erfolges verfügen, nämlich sich selbst!

Wenn Sie dieses Instrument - also sich selbst - nicht gut führen können, oder noch schlimmer, an die Wand fahren, dann haben sie echtes Problem. Dann müssen Sie nämlich versuchen Ihren wichtigsten Mitarbeiter auszutauschen. Wobei es in diesem Fall wahrscheinlich etwas schwieriger werden könnte, einen Ersatz zu finden...

Die meisten Menschen und Unternehmen verändern sich erst nach einer großen

Krise. Es ist beeindruckend wie vielen Menschen es gelingt, nach einem ersten Herzinfarkt ihre Gewohnheiten zu verändern und ausreichend Disziplin zu finden, um gesünder zu leben.

Diese Beobachtung ist aber auch ernüchternd. Muss wirklich erst etwas Dramatisches passieren, bevor wir positive Dinge in unserem Leben umsetzen von deren Nutzen wir seit Jahren gewusst haben? Müssen wir wirklich auf die nächste Katastrophe warten, bevor wir in unserem Leben etwas ändern?

In diesem Artikel gebe ich Ihnen eine Übersicht, was Sie konkret zur Unterstützung Ihrer persönlichen Verhaltensänderung tun können. Es handelt sich um Umsetzungsmaßnahmen, die in der Praxis erprobt sind und auf den Erfahrungen von hunderten SeminarteilnehmerInnen beruhen.

Maßnahme 1: Erstmal richtig entspannen!

Wenn der Stress-Level zu hoch ist, wird Verhaltensänderung sehr schwierig. Unter übermäßigem Stress fallen wir oft in alte und unerwünschte Verhaltensmuster zurück, die über Jahrzehnte angelernt sind. Deshalb ist eine ganz wichtige Maßnahme zur Unterstützung von Verhaltensänderung die persönliche Entschleunigung und Entspannung.

Je entspannter wir sind, umso aufmerksamer können wir mit uns selbst und unserer Umwelt umgehen und umso leichter können wir uns neue, positive Gewohnheiten aneignen.

Weiters ist bei der persönlichen Verhaltensänderung der Zusammenhang

zwischen Geist, Körper und Seele zu beachten.

Geist, Körper und Seele des Menschen stehen in einem engen Zusammenhang und gegenseitigen Wirkungsverhältnis. Die psychosomatische Forschung zeigt zum Beispiel, dass viele körperliche Erkrankungen seelische Ursachen haben.

Glücklicherweise gilt dieser Zusammenhang nicht nur im Krankheitsfall, sondern kann auch für die Gesundheit nutzbar gemacht werden.

Wenn ich mein Verhalten in einer bestimmten Stresssituation, z.B. dem Umgang mit einem schwierigen Mitarbeiter oder Kollegen verändern möchte, kann es beispielsweise sinnvoll sein den „Umweg“ über einfache Atem- und Entspannungsübungen zu gehen, die mir ermöglichen gelassener an die Situation heranzugehen um aus dieser Gelassenheit heraus neue Lösungen und Verhaltensalternativen zu finden und umzusetzen.

Welche Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Sie die richtigen sind, ist ganz individuell. Sie können dabei aus einer großen Vielfalt von Techniken und Übungen auswählen.

Maßnahme 2: Realistische Ziele setzen

Klare Ziele geben Sinn, Klarheit und Richtung. Besonders wichtig ist, dass Sie sich Ziele setzen, die Sie fordern aber nicht überfordern.

Realismus bedeutet, sich erreichbare Ziele zu setzen (auch wenn damit eine gewisse Anstrengung verbunden ist) und große Aufgaben in kleine Zwischenziele und Meilensteine herunter zu brechen.

Wenn Sie sich zum Beispiel das Ziel setzen 12 Kilo abzunehmen, hört sich das vielleicht nach einem unerreichbaren Ziel an. Wenn Sie sich aber das Ziel setzen,

pro Monat über ein Jahr jeweils ein Kilo abzunehmen, nähern wir uns schon einer psychologisch besseren Ausgangssituation und die Erfolgswahrscheinlichkeit steigt. Wir reden noch immer von 12 Kilo.

Maßnahme 3: Nicht zu viele Ziele auf einmal setzen

Verschiedene Studien zum Change Management bei Unternehmen und auch die Beobachtung von Verhaltensänderung beim Einzelnen haben gezeigt, dass die Verfolgung zu vieler Ziele auf einmal meist zum Scheitern führt.

Ausgezeichnete Menschen und ausgezeichnete Unternehmen unterscheiden sich meiner Erfahrung nach dadurch, dass sie eine überschaubare Anzahl von Zielen - wir reden von maximal zwei bis drei Zielen - mit hoher Energie, Konsequenz und Disziplin umsetzen.

Um diese Konzentration auf das Wesentliche zu erlangen, ist Ihre Not-To-Do-Liste mindestens so wichtig, wie Ihre To-Do-Liste. Weniger ist mehr.

Maßnahme 4: „Quick Wins“ suchen

Sehr hilfreich auf dem Weg zum Ziel ist es keine Gelegenheit auszulassen, um motivierende Zwischenerfolge zu haben. Gestalten Sie Ihren Weg zur Veränderung so, dass Sie bereits am Anfang schnelle Erfolge erzielen, auch wenn diese klein sind.

Maßnahme 5: Ein Selbstführungsbuch führen

Studien zeigen, dass schriftlich dokumentierte Ziele eine viel größere Wirkung entfalten als vage formulierte Gedanken oder Vorstellungen.

Die Schriftlichkeit entlastet nicht nur das Gedächtnis, sondern konzentriert auch unsere Energien und führt damit zur Selbstmotivation.

Weiters führt die Schriftlichkeit dazu, dass wir ehrlicher mit unseren Stärken und Schwächen umgehen, da unser Gehirn eine geringere Chance hat die Vergangenheit zu unseren Gunsten umzudeuten und damit jegliches Lernen aus den Fehlern zu verhindern...

Eine sehr wirksame Maßnahme ist daher die Führung eines Selbstführungslogbuchs oder Entwicklungstagebuchs. Es geht hier nicht darum wie in einem Jungmädchenroman ewig lange Eintragungen zu machen, sondern das Tagebuch gezielt als Instrument der Unterstützung der Verhaltensänderung zu nutzen.

Maßnahme 6: Einen Termin mit sich selbst machen

Ein Termin, den Sie mit sich selbst ausmachen, ist mindestens so wichtig wie ein Termin, den Sie mit jemanden anderen ausmachen!

Wenn Sie zum Beispiel einen regelmäßigen Termin mit sich selbst ausmachen um Sport zu machen, dann ist dieser Termin mit „Numero Uno“ auch wirklich Priorität eins.

Weiters können Sie auch einen Termin für ein Mitarbeitergespräch mit sich selbst ausmachen.

Sie können bei diesem Termin einen Rückblick auf das bereits Geleistete machen, aus Gelungenen und Nicht-So-Gelungenem lernen und konkrete Ziele für die Zukunft setzen.

Es empfiehlt sich derartige „interne Mitarbeitergespräche“ in nicht zu großen Abständen von ca. drei Monaten zu führen und schriftlich zu dokumentieren.

Maßnahme 7: Sich die eigenen Erfolge bewusst machen und diese feiern

Jede Verhaltensänderung bedeutet eine große Anstrengung und wir brauchen jede

Menge positiver Energie, um sie zu bewältigen.

Statt sich in herausfordernden Situationen an Dinge zu erinnern, die nicht gelungen sind, an denen man gescheitert ist, ist es viel konstruktiver, wenn wir uns an das erinnern was wir bereits geschafft haben, was wir positiv bewältigt haben.

Sie sind der Meister und die Meisterin Ihrer Gedanken. Sie entscheiden selbst welchen Gedanken sie Raum geben. Sind es Zweifel und Ängste oder sind es ermutigende Gedanken und Erinnerungen an positiv bewältigte Situationen?

Eine wirksame Möglichkeit, sich die eigenen Erfolge bewusst zu machen, ist ein Erfolgstagebuch. Sie können dazu das weiter oben angesprochene Selbstführungslogbuch verwenden.

In Ihrem Erfolgstagebuch notieren Sie ganz bewusst die Dinge, die Ihnen wichtig sind, die Sie erreicht haben, die schön waren.

Die Wirkung dieser Eintragungen ist vielschichtig: einmal, wenn Sie den Tag Revue passieren lassen und sich bewusst an die ermutigenden Situationen erinnern.

Und später, wenn Sie wieder im Tagebuch lesen und sehen können, was Ihnen alles in Ihrem Leben schon gelungen ist.

Wenn Sie sich Ihre eigenen Erfolge bewusst gemacht haben, dann dürfen Sie auch stolz darauf sein und diese gebührend feiern!

Das Ritual einer Feier ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, um positive Emotionen auszubauen und die Erinnerung an den Erfolg nachhaltig in Ihrer Psyche zu verankern, um sie später wieder als Motivationsinformation abrufen zu können.

Maßnahme 8: Eine(n) Umsetzungspartner(in) finden

Ein(e) Umsetzungspartner(in) kann eine wichtige Unterstützung bei der persönlichen Verhaltensänderung sein.

Es gibt hier eine ganze Bandbreite von Ansatzpunkten. Sie können zum Beispiel gemeinsam mit jemand anderen einfach nur regelmäßig laufen gehen, also Unterstützung für eine gezielte Maßnahme bekommen.

Oder Sie können sich von Zeit zu Zeit mit einem anderen Menschen treffen, um sich über Ihre Fortschritte bei der Verhaltensänderung auszutauschen, also Unterstützung und Motivation für eine ganze Reihe von Maßnahmen bekommen.

Maßnahme 9: Einen Coach finden

Ein professioneller Coach kann Ihnen bei der Verhaltensänderung helfen.

Er/Sie unterstützt Sie dabei, sinnvolle Ziele zu formulieren, an den echten Themen zu arbeiten und neue Verhaltensstrategien zu erkennen und umzusetzen.

Dabei wendet er/sie eine Reihe von Techniken wie zum Beispiel lösungsorientiertes und effektives Fragen, aber auch Feedback, Lob und Motivation an.

Ein effektiver Coach findet die richtige Mischung aus Herausforderung und Ermutigung und lässt Sie nicht vom Haken, wenn Sie aufgeben möchten.

Letztendlich ist das Ziel eines Coachings immer die selbständige Leistungs- und Lernfähigkeit des Gecoachten zu erhöhen.

Maßnahme 10: Sich selbst die eigenen Fehler vergeben

Wie bereits in meinem Artikel „Aus Prinzip erfolgreich“, dargelegt, gibt es kein

menschliches Streben ohne Fehler, ohne Scheitern.

Der wesentliche Punkt ist also nicht keine Fehler zu machen, sondern sich von der psychologischen Last der Schuldgefühle für eigene Fehler möglichst schnell konstruktiv zu befreien um seine Energie auf die Gegenwart und die Gestaltung der Zukunft konzentrieren zu können.

Vergeben Sie sich selbst, um sich frei zu machen für einen neuen Start!

Maßnahme 11: Mit sich selbst barmherzig sein

Gehen Sie mit sich selbst rücksichtsvoll und liebevoll um. Sie haben nichts davon, wenn Sie sich selber permanent überfordern und entmutigen.

Hier sind - wie in der Führungs- und Erziehungsarbeit - das richtige Maß und die richtige Balance zwischen Herausforderung zu neuen Leistungen, Ermutigung für bereits Geleistetes und Tröstung bei den unvermeidlichen Rückschlägen gefragt.

Machen wir uns keine Illusionen. Die Welt kann ein sehr entmutigender und harter Platz sein. Deshalb ist es nicht notwendig, sich selbst oder andere zu entmutigen, weil die Entmutigung sowieso von allein kommt.

Vielmehr ist es wichtig andere und sich selbst laufend aktiv und bewusst zu ermutigen, zu stärken und bei Rückschlägen liebevoll wieder auf den Weg des Erfolgs zu bringen.

Maßnahme 12: Den Tag positiv beginnen und schließen

Angewandte Barmherzigkeit bedeutet auch bewusst positiv und wertschätzend mit sich umzugehen.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit in der Früh, um sich auf den Tag einzustimmen, Ihren Tagesplan in Ruhe durchzugehen und Vorbereitungen für Schwerpunktaufgaben des neuen Tages zu treffen. Planen Sie aktiv Gelegenheiten ein, um dem Tag Positives abzugewinnen, wie z.B. freudige Gelegenheiten und Belohnungen, wie Sie an diesem Tag wichtigen Zielen näher kommen werden, und wie Sie an diesem Tag einen konkreten und freudvollen Ausgleich zu Ihrer beruflichen Tätigkeit finden werden.

Führen Sie am Ende des Tages ein wohltuendes Ritual ein. Machen Sie einen bewussten Rückblick auf den Tag. Was ist gelungen? Was ist nicht gelungen?

Lernen Sie aus beidem. Handhaben Sie Nichterledigtes (streichen, reduzieren, rationalisieren, delegieren, terminisieren).

Loben Sie sich für Erreichtes. Erstellen Sie den Tagesplan für den nächsten Tag.

Schließen Sie den Tag bewusst ab, und machen sich frei für Neues.

Was es bringt

Es gibt noch viele andere Maßnahmen, die Sie zur Unterstützung der persönlichen Verhaltensänderung setzen können.

Die Bandbreite der Maßnahmen ist so vielseitig und individuell wie wir Menschen.

Führungskräfte, die sich selbst gut führen können, finden einen deutlich besseren Zugang zur Motivation ihrer Mitarbeiter.

Gute Selbstführung erfordert Selbstkenntnis, Sinnstiftung und Authentizität.

Und genau das sind Kernpunkte, die es ermöglichen, in einer hoch entwickelten Gesellschaft zeitgemäß andere Menschen zum gemeinsamen Erfolg zu führen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!



Dr. Michael Hirt, Experte für Strategisches Management und Selbstführung verhilft Führungskräften und deren Unternehmen zu nachhaltigem Erfolg durch innere Klarheit und konsequente Umsetzung. Der energiegelvolle Österreicher begeistert durch Authentizität, Klarheit und Umsetzungsorientierung.

Er verbindet dabei souverän die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft mit den profunden Erkenntnissen der Weisheitsliteratur.

Vor der Gründung von HIRT&FRIENDS im Jahr 2001 war Michael Hirt Projektleiter bei der weltweit führenden Strategieberatung Boston Consulting Group (BCG) und der Österreichischen Industrieholding AG (ÖIAG).

Als leidenschaftlicher Berater, Trainer, Vortragender, Coach, Hochschullehrer, Managementpraktiker und Autor mit Studium u.a. in Wien, Fontainebleau (INSEAD MBA) und Montreal (McGill LL.M.) begleitet er seit über 15 Jahren Spitzen-Führungskräfte im In- und Ausland, mit Konzentration auf die erfolgreiche Verbindung von Leistung und Menschlichkeit.

TEL: +43-(0)-2773 20176

E-MAIL: m@hirtandfriends.at

WEBSITE: www.hirtandfriends.at

Weitere Artikel von Michael Hirt unter www.hirtandfriends.at:

Den Schweinehund besiegen - Persönliche Verhaltensänderung in der Praxis

Ohne Ziel stimmt jede Richtung - Der Strategiecheck für Ihr Unternehmen

Sie können Michael Hirt's zukünftige Artikel und Podcasts (kostenlos) erhalten,

wenn Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Artikel“ an office@hirtandfriends.at schicken.

Alle männlichen Bezeichnungen in diesem Artikel wie z.B. „Unternehmer“ beziehen sich generell auf beide Geschlechter.