



Mach es wie Barack Obama...

Herr M. kommt schon einige Zeit zu mir ins Coaching, um an seinen eingeschliffenen Mustern zu arbeiten. Gemeinsam haben wir uns auf die Spur nach den Ursachen für seine Prokrastination (Aufschieberitis) gemacht. Er hat dabei durchaus Einsicht bewiesen, in dem er einerseits eingesehen hat, dass ihm die Aufschieberei sicherlich nicht gut tut und ihn schon einige Male beruflich in Schwierigkeiten gebracht hat. Andererseits kann er die zugrundeliegenden Ursachen ziemlich gut benennen (Angst vor falschen Entscheidungen, hohes Anerkennungsbedürfnis, kurzfristige Entlastung beim Aufschieben etc.)

Als intelligenter heller Kopf müsste es ihm eigentlich gelingen, sein ungünstiges Verhalten sukzessive umzustellen. Ihm ist doch eigentlich klar, wie er vorgehen müsste. Wir haben doch schon x-mal darüber gesprochen und er hat doch jedes Mal Einsicht gezeigt.... Es ist zum Verzweifeln, nicht nur für ihn...

Ich komme an meine Grenzen und weiss nicht mehr recht weiter. Was gibt es denn sonst noch für Methoden und Tricks, ihn noch weiter konstruktiv zu unterstützen? Hilfreich erscheint mir in diesem Zusammenhang wieder einmal das Buch von G. Roth zu sein, der differenziert darlegt, warum es sooooo schwierig ist, sich und andere zu ändern. Zum einen muss ich natürlich innerlich schmunzeln und Roth recht geben, wenn ich an meine eigenen Versuche denke, eine meiner ungünstigen Verhaltensweisen zu ändern und dabei immer wieder Rückfälle erlebe. Der Hauptteil der ehrlichen Bemühungen endet meistens in einem Rückfall in alte Gewohnheiten, früher oder später. Einsicht allein reicht nicht, um erwünschtes Verhalten zu erreichen. Denken Sie nur an die vielen Vorhaben zu Sylvester, die jetzt schon wieder den Bach runter sind. Es geht darum, tiefere Schichten des Gehirns zu erreichen, damit Verhalten in ganz kleinen Schritten veränderbar ist. Einsicht allein ändert noch gar nichts.

Es müssen neue Gewohnheiten aufgebaut werden. Wenn ich jedes Mal neu über meine Verhaltensweisen nachdenken und mich immer wieder für die neue Verhaltensweise bewusst entscheiden müsste, wäre das viel zu aufwändig. Nein, so mühsam es ist: ich muss mir neue Verhaltensweise antrainieren, ohne sie zu hinterfragen; einfach machen. So entlaste ich mein Gehirn. Von Barack Obama ist bekannt, dass er die zeitraubende und lästige Kleiderfrage einfach so löste, in dem er immer zum gleichen Outfit griff: dunkler Anzug, weisses Hemd etc. -fertig. Nicht weiter hinterfragen. Einfach machen!

Wenn ich mich entschieden habe, mehr Bewegung in meinen Alltag zu integrieren, dann ist es egal, ob es regnet oder schneit: ich gehe raus und absolviere meine Joggingrunde. Einfach machen....ohne Nachdenken, so lange, bis das neue Verhalten zur Gewohnheit wird, ja und dann? – Einfach weitermachen!

Es gibt nichts Gutes: ausser man tut es (Erich Kästner).

Literatur: Roth, G.: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Stuttgart 2007.