

Mich verändern – wie geht das?

Die guten Vorsätze!

So langsam naht die Zeit der guten Vorsätze für das neue Jahr. Was will man nicht so alles anders machen: mehr Sport, nächstes Jahr die Geschenke nicht auf den letzten Drücker kaufen, weniger Arbeiten, ...

Doch erinnern Sie sich noch an die guten Vorsätze aus dem letzten Jahr? Waren die nicht ähnlich? Vielleicht haben Sie auch schon welche, die Sie seit Jahren wiederholen?

Der innere Schweinehund!

Der verhindert häufig, das aus guten Vorsätzen auch Taten werden. Der lebt nämlich nach dem Prinzip „besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“.

Was hindert uns?

- Auf Grund unserer evolutionären Entwicklung streben wir eher nach Vertrautem, als mit Feuereifer jede mögliche Veränderung auszuprobieren. Veränderung bedeutet für unsere Steinzeiterbe erst einmal Gefahr!
 - Manchmal haben wir auch heimlich und stillschweigend einen Nutzen, wenn wir uns nicht verändern. Wenn wir wirklich weniger Arbeiten würden, müssten wir uns vielleicht mit Dingen beschäftigen, die wir bisher erfolgreich vor uns her schieben. Was hält Sie noch fest?
 - Manchmal ist der Leidensdruck noch nicht hoch genug. Es zwickt und zwackt zwar schon, aber so richtig unangenehm ist es noch nicht.
 - Manchmal wollen wir auch zu viel auf einmal – hier sorgt der innere Schweinehund sehr gut für uns und reduziert das Veränderungsprogramm. Teilweise tut er aber auch zuviel des Guten und läßt gar keine Veränderung zu.
 - Manchmal wissen wir nur, dass wir etwas nicht (mehr) wollen, aber wir wissen nicht, wie es stattdessen sein soll.
-

Fortsetzung nächste Seite



Mich verändern – wie geht das?, Fortsetzung

Und jetzt?

Prüfen Sie, ob Sie wirklich wissen was Sie wollen. Ein motivierendes Ziel ist

- klar und konkret (positiv) formuliert
- ist messbar und terminiert
- zeigt auf, welchen Nutzen die Veränderung erzeugt (= Motivation)
- ist vom Schweinehund „genehmigt“
- enthält von vornherein „Ausnahmegenehmigungen“

Beispiel: Ich werde im neuen Jahr einen Abend in der Woche bereits um 17:00 Uhr das Büro verlassen. Dieser Abend gehört meiner Familie. Freitags werde ich diesen Tag für die nächste Woche festlegen. Vor Messen und „heißen Planungsphasen“ gilt diese Regel nicht.

Und dann?

Teilen Sie möglichst vielen Menschen Ihr Ziel mit. Schreiben Sie es sich auf. Finden Sie ein Symbol dafür und hängen Sie dieses in Ihr Blickfeld.

So sorgen Sie dafür, dass Sie das Vorhaben nicht aus den Augen verlieren.

Und der Leidensdruck?

Der sollte den inneren „Messpunkt“ überschritten haben, der bei Ihnen für Veränderung nötig ist. Wenn das Alte nicht wirklich unbequem für Sie ist, ist auch die beste Zielformulierung nichts mehr als eine Absichtserklärung.

Und der Schluss

So – dann wünschen wir Ihnen gute Ideen für wirklich umsetzbare Ziele im neuen Jahr. Ein besinnliches Fest, eine ruhige Zeit „zwischen den Jahren“ und Glück und Erfolg in 2002 von Ihrem cope-Team.

Christine Maurer

