

SPIRIT *live* & Schirner Magazin



Susanne Seidl
*Die Kraft
der Ahnen*

Sabine Waldmann
*Mit Freude das
Leben verändern*

Kira Klenke
*Gute Vorsätze
- und dann?*





— und dann?

von Kira Klenke

Die pensionierte Professorin Kira Klenke ist Autorin von Selbsthilfe-Ratgebern, die Menschen dabei unterstützen, das zu realisieren und zu leben, wovon sie schon lange träumen. In ihrem neuen Buch verrät sie Selbstcoaching-Tools und aus der Gehirnforschung stammende Mentaltechniken, mit denen es gelingt, gute Vorsätze wirklich umzusetzen.

Woran liegt es, dass so viele Menschen bei der Umsetzung ihrer guten Vorsätze scheitern?

Jedes Jahr werden zum Thema Vorsätze und insbesondere zu Neujahrsvorsätzen statistische Erhebungen durchgeführt. Und ja, diese Zahlen und Fakten zeigen, dass nur jeder Fünfte es tatsächlich schafft, seinen Vorsatz umzusetzen. 15 Prozent geben ihren Vorsatz schon bereits nach einer Woche ohne Erfolg wieder auf, 40 Prozent nach spätestens einem Monat.

Man sollte eigentlich denken, dass es leicht möglich wäre, sein Verhalten zu verändern, sobald man erkannt hat, dass es einem schadet oder dem entgegensteht, was man sich als Ziel gesetzt hat. Aber genau das gelingt eben meistens leider so nicht. Und das geht fast allen Menschen so, selbst wenn sie wissen, dass die angestrebte Verhaltensänderung gut und wichtig für sie wäre und sie diese wirklich wollen.

Um einen Vorsatz wahr zu machen, ist es erforderlich, bestimmte Handlungen regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg, oder je nach Vorsatz auch auf Dauer, auszuführen. Es muss also eine neue Gewohnheit entwickelt und verinnerlicht werden. In der Regel müssen wir dafür dann auch eine alte Angewohnheit ablegen. Aber es ist nicht so leicht, alte Gewohnheiten zu stoppen, weil sie fest in einem Teil unseres Gehirns verdrahtet sind, der uns bewusst nicht zugänglich ist. Sie laufen automatisch und ohne unsere bewusste Entscheidung ganz von alleine immer wieder ab.

Und wie kann es gelingen, gute Vorsätze wirklich wahr zu machen?

Bei der Umsetzung von Vorsätzen ist nicht nur unsere Willenskraft ausschlaggebend, sondern ganz wichtig ist auch, mit sich selbst wertschätzend umzugehen. Und sich nicht für die Fehler,



gesünder essen

die man bisher gemacht hat, selbst zu verurteilen oder zu kritisieren. Damit das Umsetzen von Vorsätzen wirklich gelingt, sollte man seinen Alltag in möglichst kleinen Schritten allmählich so verändern, dass es den Vorsatz voranbringt und einem selbst gut tut.

Müheleise kleine Mini-Schritte sind der Schlüssel zum Erfolg

Besonders leichte Handlungen eignen sich für den schnellen Aufbau einer neuen Gewohnheit. Wähle deshalb deine Vorsatzaktionen so einfach und mühelos klein, dass es unmöglich ist, sie nicht zu schaffen. Gehe fünf Minuten spazieren, statt 30 Minuten. Lies eine Seite in deinem Lehrbuch, statt 20 Seiten. Meditiere lediglich zwei Minuten lang, stelle den Wecker jeden Tag zwei Minuten früher, gehe abends 10 Minuten früher ins Bett. Zerlege größere Aufgaben in kleine Teilaufgaben. Bei solchen Mini-Handlungsschritten entstehen weder Zweifel noch Widerstand, die sonst so häufig die Umsetzung von Vorsätzen begleiten. Und du sorgst so dafür, dass du jeden Tag ein Erfolgserlebnis hast.

Mache die Anforderungen so gering, dass du nicht lange überlegen musst, ob du anfängst. Gestalte deinen Handlungsschritt so kinderleicht, dass weder eine hohe Motivation noch Willensstärke dafür erforderlich sind. Und dann tue ihn einfach – täglich oder regelmäßig. Immer wieder.

Wie schaffst du es selbst, deine Vorsätze zu verwirklichen?

Für mich selbst sind die folgenden vier Punkte das Geheimnis zum Erfolg:

- Meine Vorfreude auf das Ergebnis
- Der unumstößliche Entschluss, mich meinem Vorsatz-Ziel zu verpflichten
- Ein unablässiger Fokus auf ein entspanntes Vertrauen, dass es mir gelingen wird
- Bei der täglichen Aktivität, egal, ob beim Bücher schreiben oder dem Vorsatz, mich mehr körperlich zu bewegen, ziele ich nicht darauf, etwas Bestimmtes erreichen zu wollen. Stattdessen besteht mein tägliches Vorsatz-Ziel lediglich darin, für einen kurzen, vorher festgelegten Zeitraum aktiv zu sein. Jeglichen Leistungsanspruch lasse ich ganz bewusst weg, so weit es mir gelingt. So bleibe ich durchgängig zuversichtlich und entspannt.

Gibt es äußere Faktoren, die unsere Durchhaltekraft bei Vorsätzen beeinflussen?

Kernelement aller Gewohnheiten ist die ständige Wiederholung und, dass wir nicht länger darüber nachdenken oder bewusst eine Entscheidung treffen, uns auf eine bestimmte Weise zu verhalten. Stattdessen wird unsere Handlung völlig automatisch und ganz ohne unser bewusstes Zutun durch einen bestimmten Schlüsselreiz ausgelöst. So waschen wir uns ganz automatisch die Hände

*öfter Freunde treffen
öfter spazieren gehen
immer freundlicher sein*

nach dem Toilettengang oder wir legen, sobald wir im Auto sitzen, den Sicherheitsgurt um. Wir schalten beim Fahren ohne darüber nachzudenken einen Gang rauf oder runter und schauen vor dem Überholen reflexartig in den Rückspiegel.

Gewohnheiten erleichtern uns das Leben un-
gemein. Deshalb sind – das ist uns in der Regel nicht bewusst – fast die Hälfte unserer täglichen Handlungen Gewohnheiten. Müssten wir alles, was beispielsweise beim Autofahren zu tun ist, bewusstentscheiden, wären wir, beziehungsweise unser Gehirn, völlig überfordert.

Die ständige Wiederholung einer einfachen Handlung unter den gleichen Begleitumständen führt dazu, dass die Handlung später allein durch den entsprechenden Schlüsselreiz automatisch ausgelöst wird. Das ist super, solange eine Gewohnheit zu unseren Zielen und Absichten passt. Tut sie das jedoch nicht mehr, vereitelt sie sogar bewusste Absichten. Denn die Gewohnheiten bleiben auch dann weiter erhalten, wenn unsere bewusste Motivation sich geändert hat.

Hast du für unsere Leserinnen und Leser einen praktischen Tipp oder eine Übung, um einen guten Vorsatz leichter zu verwirklichen?

Eine neue Gewohnheit zu bilden, ist im Prinzip einfach. Du wiederholst dazu beharrlich immer wieder die gewünschte Handlung auf genau dieselbe Art und Weise unter den gleichen Begleitumständen.

Ein Trick ist, das neu angestrebte Verhalten mit einem bereits existierenden Schlüsselreiz zu verknüpfen. Du koppelst deine Mini-Handlung mit einer bereits jetzt schon bestehenden Routine. Durch diesen einfachen Trick erfolgt dann deine Aktion schon sehr bald automatisch. Ein Beispiel: Wenn du morgens aufstehst, trinkst du als erstes eine Tasse heißes Wasser. Durch die feste Verknüpfung mit einer bereits bestehenden Routine ist es nicht erforderlich, darüber nachdenken, ob wir uns jetzt für diese Aktion entscheiden oder nicht. Wir tun sie einfach!

Beispiele für geeignete Trigger-Momente sind das Aufstehen am Morgen oder das zu Bett gehen

weniger Kaffee trinken
mehr Lesen
mehr Sport
Keller ausmisten

abends, das Zähne putzen, wenn du mit dem Hund spazieren gehst oder von der Arbeit nach Hause kommst. Die Tätigkeit behindert dann auch am wenigsten deinen Tagesablauf. Du machst sie einfach immer zum Beispiel 15 Minuten lang vor dem Morgenspaziergang mit dem Hund oder bevor du morgens aus dem Haus gehst. Vielleicht bevor du ins Fitnesscenter gehst oder abends unter die Dusche.

Was könnte für dich ein geeigneter Triggermoment sein? Und welches neue Verhalten möchtest du mit seiner Hilfe verinnerlichen?

Es ist zum Beispiel schwer, sich abzugewöhnen, beim abendlichen Fernsehen Kartoffelchips zu essen, wenn diese Angewohnheit schon seit langem besteht. Einfacher ist es, das Verhalten durch ein anderes zu ersetzen, zum Beispiel nun beim Fernsehen einen Apfel oder Möhrensticks zu knabbern und die Kartoffelchips gar nicht erst einzukaufen. Sobald du deinen Triggermoment bestimmt hast, erinnert er dich automatisch an deine Vorsatz-Handlung. Und durch stures, regelmäßiges Wiederholen des neuen Verhaltens gelingt es dir, das alte Gewohnheitsmuster zu überschreiben.



Prof. Dr. Kira Klenke ist emeritierte Professorin und erfolgreiche Autorin von Selbsthilferatgebern. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre innere Führung zu aktivieren, um so maßgeschneiderte Lösungen für Probleme und Fragen in allen Lebenslagen zu finden. Seit 35 Jahren ist das intuitive Schreiben die Leidenschaft der Niedersächsin.



Lesetipp:
Kira Klenke
Gute Vorsätze wirklich umsetzen!
152 Seiten, 14,95 Euro
Schirmer Verlag

ECKANKAR
DER WEG
SPIRITUELLER
FREIHEIT

»Jeder, der spirituelle Freiheit haben möchte, kann den Weg finden, hier- und jetzt.« – Harold Klemp

Informationen, Veranstaltungen und kostenloser Download dieses Buchleins: www.Eckankar.de

ECKANKAR
Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e. V.

Feine Algen
Hochwertige Nahrungsergänzung
Algenprodukte, Darmgesundheit, Vitalpilze, Flor Essence Kräutertee, Kräuterstern, OPC, Omega-3-Öle, Robert Franz Naturprodukte, uvm.

Gute Gesundheit Gute Preise
Tel. 06124-7269154
www.feine-algen.de