

Verhaltensgewohnheiten ändern oder warum gute Vorsätze wenig bringen...

Es gibt viele Vorurteile und falsche Modelle darüber, wie man sein Verhalten selbst bestimmt ändern kann. In diesem Artikel werden einige Stolpersteine benannt und Tipps gegeben, wie man realistisch zu erfolgreichen Verhaltensgewohnheiten kommt.

Die „Aufschieberei“ ist ein Phänomen unserer Natur. In gewisser Weise ein Paradox. Denn, jeder Mensch weiß im Grunde zu jedem Zeitpunkt ziemlich genau, was ihm guttut und was nicht. Die Frage hierbei ist also: Warum folgt er, der wollende Mensch, diesem inneren Aufruf nicht - bzw. warum handelt er entgegen seinem Gewiss-sein?

Die Antwort klingt ebenso simpel: Der menschliche Organismus ist nicht nur generell, sondern auch in seiner ganz eigenen Evolution auf Homöostase eingerichtet.

Was heißt das?

Das "Auf die lange Bank schieben" oder auch der banale Rückfall in eine alte Gewohnheit heißt nicht, dass jemand schwach ist oder keine Willenskraft besitzt. Denn wir kennen dieses Thema alle miteinander.

Erklärung:

Jeder von uns widersetzt sich grundlegenden Veränderungen, ganz egal ob diese uns zum Guten oder zum Schlechten führen.

Denn unserem Körper und unserem Geist liegt die grundlegende Eigenschaft zu Grunde, innerhalb bestimmter Grenzen gleich bleiben zu wollen - oder eben in diesen Bereich zurückzukehren. Und im tiefen Grunde ist das auch gut so ...

Unser Körpersystem läuft in einer vorgegebenen Balance ab – eine Ausgeglichenheit, die sogenannte Homöostase.

Zum Beispiel liegt unsere Körpertemperatur so um 36,8 Grad, unser Blutzuckerspiegel sollte weder zu hoch noch zu tief sein. Und wenn sich diese Homöostase auch nur um ein paar Prozent verschieben würde, wäre dies für unser Wohlsein eine echte Katastrophe.

Die Homöostase ist für alle sich selbst regulierenden Systeme ganz typisch, egal ob Bakterie, Hund,



Pinguin, Mensch bis hin zur Familie oder Unternehmen und ganzen Kulturen. Dies trifft auch für die Psyche zu, auf unser Verhalten und auf unsere Haltungen und Einstellungen den Dingen und unseren Vorhaben gegenüber.

Die Homöostase ist also ziemlich wichtig und stets im aktuellen Trend. Und deshalb ist sie äußerst wichtig für uns. Das Problem ist, dass es dieser "Lady Homöo" ziemlich egal ist, ob alles beim Alten bleibt, auch dann, wenn es nicht gut für uns ist.

Ein Beispiel:

Wer in seinem Leben nie Sport getrieben hat und jetzt 30 kg Übergewicht hat und genau weiß, er sollte etwas ändern und zwar schon seit Jahren, der könnte nämlich genau dann, wenn er endlich damit anfängt dies zu tun eine (scheinbar) furchtbare Erfahrung machen: Schwindelanfälle, Panik, Herzrasen und so weiter und sofort. Die gesamten inneren Alarmglocken könnten läuten!

Der innere Schweinehund grinst dann und sagt: So geht das nicht und blockiert unmittelbar das neue, diesmal wirklich gewollte Verhalten - es könnte ja ein Herzinfarkt drohen!

Und da die körpereigenen evolutionären Alarmglocken einfach mehr Dezibel in die Black Box bringen, als die kleinen zarten Glöckchen unserer Wünsche, sagt unser innerer Schweinehund mit harter Stimme: Nein! Aus! Lass das! Sport ist Mord!

Es folgen ein paar Tipps zur erfolgreichen Verhaltensänderungen:

- Diesen Text verstehen: Es ist wichtig zu verstehen was hier mit Homöostase gemeint ist, also das, was uns quasi in einer "Erstarrung" verharren lässt.
- "Bewusst-sein!" Augen auf und Herz und Verstand öffnen!
- Erfolg erkennen ... oder die Frage beantworten "Woran erkenne ich meinen persönlichen Fortschritt / Erfolg?" Viele Menschen machen sich kein konkretes Bild von Ihrem Erfolg - sie haben keine realistischen Beispiele im Kopf, was eine "Verbesserung ihrer Situation" bedeutet. Sie leben in einem "Nebel" und irren orientierungslos umher. Suchen Sie sich also einfache und konkrete Beispiele, um sich vorstellen zu können, welches Verhalten einen "Erfolg" für sie ausmacht. So lösen Sie den Nebel in Ihrem Kopf auf und gewinnen schrittweise eine klare Vorstellung, wie der Weg zu Ihrem Ziel aussieht.

- **Eigene Erfolgskriterien realisieren:** Viele kleine Veränderungen führen zu großen Veränderungen. Das meint – einen langen Weg mit vielen kleinen Schritten beginnen. Kleine Verhaltensänderungen kosten weniger Überwindung und verändern in der Summe doch das ganze Verhaltensrepertoire.
- **Ansporn aus dem sozialen Umfeld nutzen:** Suchen sie sich Menschen, die sie in ihrem Vorhaben bestärken! Mancher Freund kann wie der Geist in Sindbads Flasche sein, er reflektiert Ihre Wünsche und findet vielleicht Problemlösungen, auf die Sie nie gekommen wären.
- **Realistische Beharrlichkeit:** Versuchen sie es immer wieder! Machen Sie sich klar, dass jede Änderung von Verhaltensgewohnheiten ein längerer Prozess ist. Wer sich nicht traut mit Menschen zu sprechen, für den ist eine erste Frage ein Erfolg - zwei Frage ein weiterer Fortschritt und ein erster Smalltalk der Anfang eines Gesprächs.
- **Persönlichen Erfolgsmaßstab finden:** Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, sondern nur mit sich selbst. Jedes kleine "Mehr" an Ihren Verhaltensmöglichkeiten ist ein "Mehr" an allen Verhaltensgewohnheiten. Wer sich nur mit den "Besten" vergleicht, frustriert sich nur mit einem überzogen hohen Maßstab.
- **Leben heißt Lernen lernen:** Verhaltensschwächen - oder mangelnde Optionen - sind KEIN Defizit Ihrer Persönlichkeit, sondern die "normale" Situation, in der sich jeder Mensch befindet.

Wer keine Schwächen erkennt - erstarrt. Nur selbstkritische Menschen haben überhaupt das Potential besser werden zu können. Ihre Selbstkritik ist also kein "Mangel", sondern die Voraussetzung Verbesserungsmöglichkeiten überhaupt zu erkennen und zu verändern. Diese Aufzählung ist natürlich nicht vollständig - sie soll nur Anregungen geben, mit welchen konstruktiven Perspektiven Menschen erfolgreich Ihr Verhalten selbst ändern können.

Viel Erfolg beim Verbessern Ihrer persönlichen Lebenssituation!

Ihr

Andreas Wennmann

Idee: Doreen Anette Ullrich www.xing.com/net/erfolgsidee/