

Sich etwas vornehmen und neue Routinen entstehen lassen?

Wie ist das bei Ihnen? Das Jahresende naht mit all seinen Ritualen und Gebräuchen. Dazu gehört bei vielen Bilanz zu ziehen und sich für das neue Jahr etwas vorzunehmen. Viele gute Ideen sind aber kurze Zeit später schon „vergessen“. Hier lesen Sie, wie es besser geht.

Drei Regeln sind zu beachten! Wenn Sie erfolgreich umsetzen wollen, aus guten Ideen auch gute Taten werden sollen, dann müssen Sie drei Regeln beachten, die Psychologie bzw. Arbeitswissenschaft herausgearbeitet haben:

- Die 72-Stunden-Regel
- Die 3-Monate-Regel
- Die 6-Monate-Regel

Die 72-Stunden-Regel In einer guten Idee oder einem „Das will ich angehen“ steckt eine gute Portion Energie. Nach spätestens 72 Stunden ist diese Energie verpufft, wenn diese nicht kanalisiert und in einen ersten Schritt umgesetzt wurde.

Was heißt das konkret? Wenn Sie wirklich etwas umsetzen wollen, müssen Sie innerhalb der ersten 72 Stunden einen ersten Schritt tun. Hier ein paar Beispiele:

Idee	Möglicher erster Schritt
Mehr Sport machen	Sich mit FreundIn verabreden, um über gemeinsame Betätigung zu sprechen Im Fitnessstudio Konditionen erfragen
Mehr Zeit für Familie	Mit Familie über gemeinsame Bedürfnisse sprechen
Abteilungsbesprechung pünktlich beenden	In Tagesordnung das Ende der Sitzung definieren

Was haben Sie an guten Ideen? Welche ersten Schritte passen dazu?

Fortsetzung nächste Seite

Sich etwas vornehmen und neue Routinen entstehen lassen?, Fortsetzung

Die 3-Monate-Regel

Wenn wir etwas ändern wollen, benötigen wir Übungszeit. Das Alte muss „entlernt“ werden, damit das Neue gelernt werden kann. Gerade das „Entlernen“ birgt Risiken. Das Neue ist noch nicht vertraut und daher eher holprig. Das Alte ist meist noch gewohnt und daher verführerisch. In dieser Zeit ist der „innere Schweinehund“ besonders wachsam. Wichtig ist, sich das gewünschte Neue immer wieder vor Augen zu führen und sich automatische „Erinnerer“ zu schaffen. Wenn machbar, sollte das Alte einfach „weg“ sein.

Was heißt das konkret?

Ein Erinnerer kann etwas Visuelles sein. In unseren Seminaren arbeite ich mit Postkarten. Diese werden auf der Rückseite mit dem „Neuen“ versehen und an einem passenden Platz deponiert. Je nach Ziel kann das der Schreibtisch, eine Pinwand, der Zeitplaner oder Aktenkoffer oder einfach die Haustür zu Hause sein.

Die 6-Monate-Regel

Nach drei Monaten ist das Neue meist gut geübt. Verführerisch bleibt das nun ungewünschte Alte noch weitere drei Monate. Sie sind also sechs Monate rückfallgefährdet. Auslöser von solchen Rückfällen sind meist Ausnahmesituationen, in denen wir dann auch Ausnahmen (das Alte lebt wieder auf) machen. Sie benötigen also bis zum Schluss Konsequenz und Disziplin!

Was heißt das konkret?

Die Postkarte aus der 3-Monate-Regel hilft noch etwas in die nächsten Monate hinein. Doch nicht weit. Dann „wirkt“ die Botschaft nicht mehr, weil wir uns daran gewöhnt haben. Eine einfache Möglichkeit ist daher, den „Erinnerer“ zu erneuern und sich ein anderes Symbol für das gleiche Ziel zu suchen.

In unseren Seminaren arbeite ich mit „Praxistandems“. Zwei Teilnehmer vereinbaren, sich anzurufen oder sich ein E-Mail zu schicken. In diesem Kontakt werden beide als Pate oder Mentor für die Ziele des Anderen tätig. Eine einfache Variante davon ist, sich über die Wiedervorlage an die Zielerreichung erinnern zu lassen.

So – damit haben Sie rechtzeitig für die guten Vorsätze einige Tipps in der Hand. Wir wünschen viel Erfolg beim Umsetzen.

Christine Maurer