



Wie Veränderung gelingen kann...

1) KAIZEN – Kleine Schritte, die Ihr Leben verändern

(Robert Maurer, 2009)

1) Kleine Fragen stellen

Sich selbst keine Anweisungen geben, sondern Fragen stellen. Unser Gehirn liebt Fragen und kann nicht anders, als auf Antworten danach zu suchen.

„Kleine“, behutsame Fragen verhindern die Kampf-oder-Flucht-Reaktion.

- * Wenn meine Selbstfürsorge höchste Priorität hätte, was würde ich dann heute anders machen?
- * Was wäre eine gute Möglichkeit, mich selbst daran zu erinnern, gut auf mich und meine Bedürfnisse zu achten?
- * Wie könnte ich ein paar Minuten (mehr) Sport in meinem Tagesplan unterbringen?
- * Wen könnte ich um Hilfe oder Anregungen bitten?
- * Welchen kleinen Schritt könnte ich heute auf dem Weg zu meinem Ziel machen?

„Verkleinern“ Sie ihre Fragen und Sie verhindern, lähmende Angst zu erzeugen. So kann sich Ihr Gehirn in Ruhe mit den Fragen beschäftigen und nach seinem eigenen Zeitplan für Antworten sorgen.

2) Kleine Maßnahmen ergreifen

Z.B.

„Regelmäßig Sport treiben“: Nehmen Sie einmal pro Tag für eine Minute Ihr Thera-Band in die Hand; machen Sie vor dem Fernseher 3 Minuten isometrische Übungen (einzelne Muskelpartien anspannen, halten und wieder loslassen)

„Stress bewältigen“: Achten Sie einmal am Tag darauf, wo Ihr Körper sich verspannt. Atmen Sie dann einmal tief durch. Streichen Sie einen kleinen Punkt von Ihrer To-Do-Liste.

3) Kleine Belohnungen

Finden Sie kleine, günstige Belohnungen für jeden erfolgreich absolvierten kleinen Schritt. („Was mir gut tut“-Menü-Liste)

2) Mentaltraining

Nehmen Sie sich ein paar Momente, um sich in einen entspannten Zustand zu bringen (PMR, Achtsamkeit auf den Atem, Musik hören...)

Stellen Sie sich vor, wie sie ihre neue Verhaltensweise erfolgreich durchführen (z.B. zum Sport gehen, Nein sagen, rechtzeitig Aufhören zu arbeiten...). Nutzen Sie alle Sinne (Was sehe ich, was fühle ich, was höre ich in dieser Situation etc.). Genießen Sie das gute Gefühl, ihr neues Verhalten durchgeführt zu haben.

Kehren Sie langsam aus dem Zustand der Entspannung in ihr Alltagsbewusstsein zurück.



Sich motivieren (Ideensammlung):

- Mögliche Hürden und Hindernisse sammeln und vorab Gegenmaßnahmen überlegen
- „To-Do-Liste“ kürzen: Eine Entscheidung treffen, was ich will und was mir wirklich wichtig ist
- Auch: Wer will ich sein? Um welchen Preis? Wie will ich leben?
- Wichtiges / Unwichtiges, Dringendes / nicht Dringendes unterscheiden lernen
- Herausfinden, was mich belebt und bewegt
- Prioritäten setzen
- Sich weniger vornehmen, als zu schaffen wäre, d.h. „Zeitpuffer“ einplanen - Pausen und „überwiegend pflichtfreie“ Tage einplanen (z.B. Sonntag)
- Sich die Vorteile von Verhaltensänderungen vergegenwärtigen
- Ein positives oder hilfreiches inneres oder äußeres Bild des angestrebten Ergebnisses finden
- Ein Bild für den „inneren Schweinehund“ finden
- Müssen, sollen und wollen unterscheiden oder: Auf seinen Sprachgebrauch achten
- Sich nicht automatisch auf seine Gefühle verlassen (nicht alles was gut für mich ist, fühlt sich auch gleich gut an)
- SMART-Ziele stecken (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert)
- Zwischenziele definieren (Kleine Brötchen backen) und sich für Zwischenschritte belohnen
- Mit eigenem Perfektionismus umgehen lernen: Wann sind 80% auch mal genug?
- Meditation oder Entspannungstechniken üben (Verbesserung von Konzentration und Erholungsfähigkeit)
- Auf ein hohes Maß an Rhythmus im Leben achten (Aufstehzeit, Essenszeit,...)
- Lernen, sich freundlich und wohlwollend zu begegnen
- Lernen zu akzeptieren, dass man Grenzen hat
- Ausgleich zwischen angenehmen und unangenehmen Tätigkeiten
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen: Dranbleiben lohnt sich
- Rückschläge gehören dazu und sind eine Rückmeldung – Rückmeldungen verbessern den Lernerfolg
- Zeitorientiert arbeiten statt Ergebnisorientiert
- Neue Verhaltensweisen ritualisieren, um Energie zu sparen (kein immer neues Verhandeln mit sich selbst)