

Das „neue Ich“ in 21 Tagen **Erfolgreich neue Gewohnheiten entwickeln**

von Martin Geiger, Effizientertainer®

Der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“. Ein Großteil unseres Verhaltens wird unbewusst durch unsere Gewohnheiten gesteuert – ob gut oder schlecht. Da Erfolg letztendlich das Ergebnis positiver Gewohnheiten ist, stellt sich die Frage: Wie können wir uns diese am leichtesten aneignen?

Kürzlich habe ich das Buch „Einwand-frei“ von Will Bowen, einem amerikanischen Prediger, gelesen. Im Klappentext verspricht der Verlag: In 21 Tagen zu einem jammerfreien Leben. Eine herrliche Vorstellung: ein jammerfreies Leben. Wundervoll! Der wesentliche Inhalt ist schnell erzählt: Der Autor stellt darin fest, dass sich seine Landsleute den lieben langen Tag über ständig beklagen. Und wenn sie sich nicht gerade beklagen, dann lästern und schimpfen sie oder lassen sich über alles Mögliche aus. Jammern ist auch in Deutschland die Fremdsprache Nummer 1. Wir finden immer einen Grund, um schlecht drauf zu sein. Auch Bowen bestätigt: Wenn wir jammern, beeinflusst dies unsere Gedanken negativ. Und wenn unsere Gedanken negativ sind, dann fallen auch unsere Ergebnisse dementsprechend aus. Daher lautet sein Credo: „Wenn du es schaffst, deine Worte zu kontrollieren, dich also nicht mehr negativ zu äußern, dann werden deine Gedanken positiver und dann wird sich dies auch positiv auf dein Leben auswirken.“ Klingt plausibel.

Innere Widerstände sinken lassen ...

Das Entwickeln neuer Gewohnheiten – vor allem in der Anfangsphase – ist jedoch gar nicht so einfach. Zweifel an der Sinnhaftigkeit der Neuerung stellen sich besonders in den ersten Tagen ein. Daher gilt es, diese Zeit zu überstehen. Wissenschaftler haben die Dauer für eine metakognitive Verankerung, mit der sich eine neue Gewohnheit etablieren lässt, mit 21 Tagen beziffert. Genau so lange dauert es, bis wir unser Unterbewusstsein entsprechend „beeindruckt“ und uns ein neues Verhalten angeeignet haben. Erst nach 21 Tagen sinken die inneren Widerstände so stark, dass die neue

Gewohnheit etabliert ist. Wenn Sie also etwas – z. B. positiv zu kommunizieren, statt zu jammern und zu schimpfen – über diesen Zeitraum hintereinander täglich durchführen, stehen die Chancen gut, dass Sie dies auch langfristig so fortsetzen werden. Sie benötigen für die Tätigkeit nun deutlich weniger Energie.

... neue Gewohnheit etablieren

Probieren Sie es aus: Ob Sie sich nun beispielsweise vornehmen, künftig gesünder zu leben, indem Sie täglich Sport treiben oder jeden Tag einen Apfel essen. Wenn Sie es 21 Tage lang schaffen, ist es in Ihrem Unterbewusstsein gelandet und Sie werden es höchstwahrscheinlich Zeitlebens fortsetzen, weil Sie es durch eine neue Gewohnheit automatisiert haben. Es ist wie beim Zähneputzen; Sie müssen nicht mehr darüber nachdenken. Oder nehmen Sie beispielsweise das Autofahren: Jeder von Ihnen, der seinen Führerschein bereits seit einiger Zeit hat, wird kaum noch darüber nachdenken, was zu tun ist, wenn er die Spur wechselt: Rückspiegel, Blinker setzen, Schulterblick usw. Wie kompliziert war das alles während der ersten Fahrstunden. Heute ist dieser Prozess automatisiert und läuft unbewusst ab.

Wichtig dabei ist, dass es wirklich 21 Tage am Stück sind. Wenn es also innerhalb der ersten drei Wochen zu Fehlschlägen oder Rückschritten kommt, beginnt der Zeitraum von vorne. Machen Sie es sich also währenddessen so leicht wie möglich. Wenn Sie beispielsweise beschlossen haben, jeden Morgen um 6.00 Uhr aufzustehen, um sich eine halbe Stunde der eigenen Weiterbildung zu widmen, gehen Sie frühzeitig ins Bett. Nach spätestens 3 Wochen wachen Sie automatisch um 6.00 Uhr auf, auch wenn es abends deutlich später geworden ist.

Positive Angewohnheiten säen

Zurück zu dem amerikanischen Autor und seiner Idee: Bowen hat darüber nachgedacht, wie er das Säen einer positiven Angewohnheit unterstützen könnte und ließ sich eine Art visuellen Anker einfallen. Er hat in seiner Gemeinde in Amerika ein lilafarbenes Gummiarmband mit der Auflage verteilt: „Die Herausforderung lautet, sich 21 Tage am Stück nicht mehr zu beschweren. Wenn du es vier Tage geschafft hast und am fünften Tag sagst „So ein Mistwetter, ich hab heute über-

haupt keine Lust zu joggen!“, dann musst du das Armband auf die andere Seite wechseln und wieder bei Tag Eins anfangen.“ Und dieser Wechsel ist häufiger erforderlich, als man denkt. Im Schnitt dauert es mehr als drei Monate, bis man 21 Tage am Stück erfolgreich meistert. Viele Menschen scheitern an ihren guten Vorsätzen. Auch mich hat die Idee mit dem Armband nicht mehr losgelassen. Und so wurde der Gedanke geboren: Das lässt sich doch auch für etwas anderes einsetzen. Also habe ich mir die Frage gestellt: Wie würde es uns und unsere Unternehmen ändern, wenn wir unser wichtigstes Ziel so ernst nehmen, dass wir jeden Tag einen Schritt darauf zu machen, egal wie klein er auch sein mag? Selbst wenn ich ein so großes Ziel wie eine Weltreise plane, kann ich an einem Tag im Reisebüro anrufen, um mich nach dem Preis zu erkundigen und am nächsten Tag im Internet die Route festlegen. Oder, um bei dem Beispiel positiver Kommunikation zu bleiben: Einfach für drei Wochen jeden Tag einer anderen Person aus dem Freundeskreis eine Aufmerksamkeit zukommen lassen. Durch einen Anruf oder indem man eine Postkarte – keine E-Mail – schreibt (so richtig von Hand, wie man es früher gemacht hat). Völlig egal, wie Sie diesen Anker nutzen, er lässt sich für fast alles einsetzen.

Niemals aufgeben!

Und wenn Sie Ihr Ziel innerhalb der 21 Tage nicht erreichen? Das ist gar nicht so wichtig. Fangen Sie einfach wieder von vorne an. Vielleicht reißt das Armband irgendwann, weil Sie es zu oft von rechts nach links und wieder zurück gewechselt haben. Sie werden auf sich selbst wütend sein. Und manchmal wird es Ihnen schwer fallen, wieder von vorne anzufangen. Tun Sie es trotzdem! Vielleicht gelingt Ihnen das erste Mal nur ein Tag; das nächste Mal sind schon fünf Tage geschafft, dann wieder nur zwei und irgendwann vielleicht 17... Fangen Sie immer wieder an und gestehen Sie sich diese „Probezeiten“ (und auch das Scheitern) ruhig zu. Geben Sie nicht auf! Bleiben Sie am Ball! Wichtig ist, dass es irgendwann zur Gewohnheit wird. Und wenn Sie jeden Tag einen Schritt auf Ihr Ziel zugehen, stehen die Chancen sehr gut, dass es früher oder später klappt und nach 21 Tagen in Folge auch wirklich automatisiert ist.

Da Sie unmittelbar reagieren und das Armband auf das andere Handgelenk wechseln, hilft es Ihnen, sich zu disziplinieren. Vor allem aber werden Sie Ihrem Ziel in dieser Zeit zumindest wesentlich näher kommen. Und wissen Sie, was sich durch diese Herausforderung vor allem verändern wird? Ihr Denken und Ihre Einstellung. Sie werden keine Woche mehr leben, in der Sie sagen: „Ich hab diese Woche nichts getan, was mich meinem persönlichen Ziel näher bringt.“ Und dabei spielt es keine Rolle, was Sie sich vornehmen. Wichtig ist nur, dass Sie es wirklich umsetzen. Genau dazu möchte ich Sie anregen.

Ein Tipp am Rande: Oft nehmen wir uns etwas vor und merken erst abends, wenn wir erschöpft ins Bett fallen: „Jetzt habe ich dies oder jenes nicht mehr geschafft.“ Auch bei der 21-Tage-Herausforderung wird Ihnen dies zu Beginn hin und wieder passieren. Deshalb: Legen Sie den erforderlichen Schritt auf Ihr Ziel möglichst früh am Tag, am besten also gleich morgens zurück.

Die 21 Tage-Herausforderung - So funktioniert's:

1. Wählen Sie ein erstrebenswertes Ziel aus.
2. Streifen Sie das Armband über Ihr linkes oder rechtes Handgelenk.
3. Sie ertappen sich dabei, dass Sie an einem Tag keinen Schritt auf Ihr Ziel zugehen? Nun: Wechseln Sie das Armband auf das andere Handgelenk und beginnen Sie von vorne.
4. Wechseln Sie das Armband jedes Mal auf das jeweils andere Handgelenk, wenn Sie den Weg des kontinuierlichen Schrittes verlassen.
5. Sorgen Sie dafür, dass Sie das Armband 21 Tage lang an einem Handgelenk tragen.

Das ist alles! Klingt einfach? Und doch wird es möglicherweise eines der schwierigsten und lohnendsten Unterfangen in Ihrem Leben. Sie werden feststellen: Dieses 21 Tage-Übungsprogramm verändert Ihr Leben. Sie werden vielleicht einige Monate brauchen, bis Sie diese 21 Tage in Folge schaffen. Stellen Sie sich dieser Herausforderung! Die alles entscheidende Botschaft lautet: Tu es! Viel Erfolg beim Erreichen Ihres Zieles!

Armband bestellen

Senden Sie bitte einen Fünf-Euro-Schein (für Band und Porto) sowie einen unfrankierten, gepolsterten und an Sie selbst adressierten Rückumschlag im Format A5 an get results, Postfach 11 01, 77842 Achern und Sie erhalten das Armband umgehend.

* Martin Geiger, Top-Speaker, Vortragsredner und Coach, hat es sich zur Aufgabe gemacht, seinen Kunden zu effektiv besseren Ergebnissen zu verhelfen. Die Europäische Trainerallianz wählte ihn hierfür 2007 zum Trainer des Jahres. Heute gilt der gefragte Referent als ausgewiesener Experte für die Steigerung persönlicher und unternehmerischer Produktivität. Der Effizientertainer® vermittelt seinen Zuhörern in unterhaltsamen und praxisnahen Vorträgen die sofort umsetzbaren und nachhaltig wirksamen Strategien des Zeitmanagements 3.0.

Weitere Informationen bei Martin Geiger Effizientertainer®, Postfach 11 01, 77842 Achern, Telefon: 07841/68 28 – 60, Telefax: 07841/68 28 – 50, E-Mail: [in-fo@martingeiger.com](mailto:info@martingeiger.com), Website: www.martingeiger.com