

SO KOMMEN SIE ENDLICH VOM WOLLEN INS TUN

Vorsätze sind schnell gefasst – und auch schnell wieder vergessen. Setzen Sie sich auch immer wieder Ziele, die Sie dann doch nicht erreichen? Warum es für viele Menschen oft so schwierig ist, zu erreichen, was sie wollen – und sie mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells gute Vorsätze leichter in die Tat umsetzen.

Weniger Stress im Beruf, mehr Bewegung im Alltag, endlich mit dem Rauchen aufhören – es ist immer wieder das Gleiche: Wir fassen gute Vorsätze, doch schon ein paar Wochen später sind diese schnell wieder vergessen. *Es gibt viele Dinge, die wir uns vornehmen und wirklich ändern wollen, dennoch scheitern wir oft.* Warum ist es nur so schwierig, die eigenen Vorhaben konsequent umzusetzen?

In kleinen Schritten zu großen Zielen

„Oft setzen wir uns zu große Ziele“, sagt Ronny Hollenstein, Managementberater und ausgebildeter Trainer des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM), eines Selbstmanagement-Trainings, das von den Verhaltens- und Psychotherapeuten Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause in den 1990er-Jahren für die Universität Zürich entwickelt wurde. *Hollenstein empfiehlt, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen: „Möchten wir etwas verändern, dann nur sanft und in kleinen Schritten.* Um dann ans Ziel zu gelangen, müssen wir ständig in Bewegung – am Weg – bleiben und nicht glauben, dass wir jemals von diesem Entwicklungsauftrag erlöst werden.“

Ein hilfreicher Tipp sei auch, Erfolge vergangener Veränderungen sehr genau zu betrachten. „Jeder hat schon mal etwas gelernt und dann nachhaltig anders gemacht“, so Hollenstein. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells können diese Erfolge sehr genau analysiert werden, um daraus für weitere Ziele zu lernen. Folgende Fragen können Klarheit geben: Welche Menschen waren hilfreich? Mit welcher Einstellung bin ich an die Veränderung herangegangen? Wie habe ich mich und die Umgebung organisiert, sodass die Veränderung möglich war? Welche Orte waren kraftgebend? Wie bin ich mit Rückschlägen umgegangen?

Eine Frage der Selbstdisziplin?

Sehr oft bekommen diejenigen, deren Versuch gescheitert ist, zu hören, dass ihnen nur die nötige Selbstdisziplin fehle. *„Disziplin alleine ist genau der falsche Weg“, so Experte Hollenstein.* Wer etwa in Krisenzeiten aus dem Tritt kommt, hat es schwer, rational zu denken oder zu handeln. „Sobald man in Stress gerät, emotional wird oder abgelenkt ist, ruft unser Gehirn langjährig eingeprägte Bewertungs- und Verhaltensmuster ab und wir sind sofort wieder dort, wo wir vorher waren.“ Der Alltag holt einen schnell wieder ein, mit allem, was wir über lange Zeit so gut einstudiert haben. Verhaltensmuster seien grundsätzlich nichts Schlechtes, betont Hollenstein, basieren sie doch auf Erfahrungen, Charaktermerkmalen, Prägungen, Einstellungen, Rollen und Gewohnheiten, die wir über viele Jahre hinweg aufgebaut bzw. einfach von Natur aus mitbekommen haben.



Um etwas im Leben bewusst und dauerhaft verändern zu können, braucht es vernünftiges, kontrolliertes Denken, dieses „langsame Denken“ funktioniert aber nicht, wenn wir unter Druck sind. Ronny Hollenstein: *„Wir müssen die Situation richtig wahrnehmen und einschätzen, Zeit zur Überlegung haben, was jetzt wirklich angebracht ist, und dann können wir erst vernünftig handeln.“* Das „schnelle Denken“, das bei Gefahr und Stress ins Spiel kommt, greift automatisch auf bisherige Muster zurück. Wir handeln, ohne nachzudenken, laufen davon oder steigen auf die Bremse, wenn es bedrohlich wird. Das ist gut und kann etwa im Straßenverkehr überlebenswichtig sein.

Was braucht es also, um gelernte Verhaltensmuster auszutricksen und unseren Zielen näher zu kommen? Hollenstein: „Damit die eigenen Vorsätze gelingen können, muss sich der Veränderungswunsch gut anfühlen und mit möglichst wenig Willenskraft durchführbar sein.“ So wirkt zum Beispiel das Annäherungsziel „Ich achte mehr auf meine Gesundheit“ weitaus motivierender als das Vermeidungsziel „Ich höre auf zu rauchen“.

Verbinden Sie Ihre Ziele mit positiven Gefühlen

Ziele müssen nicht nur wirklich gewollt sein, sondern auch vollkommen eigenverantwortlich und unabhängig von äußeren Umständen erreichbar sein, erklärt Ronny Hollenstein. Damit das gelingen kann, werden nach dem Zürcher Ressourcen Modell Ziele so formuliert, dass das Unbewusste dem Veränderungswunsch eindeutig zustimmt. Dabei geht es nicht um konkrete Verhaltensschritte, sondern um die innere Haltung.

„Wenn jemand sich besser durchsetzen möchte, dann formuliert er/sie üblicherweise sofort Verhaltensziele wie zum Beispiel ‚Ich formuliere klarer und lerne besser mit Einwänden umzugehen‘“, sagt Hollenstein. *„Das mag auf den ersten Blick gut klingen, aber ich brauche dazu sehr viel Überwindung. Hilfreicher ist da ein Haltungsziel, das lauten könnte: ‚Ich bin die Königin meines Lebens!‘* Die Vorstellung, wie eine Königin das eigene Leben zu führen, kann eine enorme Motivation freilegen und gleichzeitig viele Verhaltensziele implizieren.“ Und wenn Sie dann noch ein Bild einer Königin auf den Schreibtisch stellen, werden Sie immer wieder an Ihr Haltungsziel erinnert.



Ronny Hollenstein

Kommunikationstrainer, u.a. im
WIFI Management Forum, sowie
Managementberater, Persönlichkeitscoach
und ausgebildeter Trainer des
Zürcher Ressourcen Modells

TIPP

Ziele erreichen mit dem
Zürcher Ressourcen Modell mit
Ronny Hollenstein
5.12.–6.12.2018 oder
26.6.–27.6.2019
www.wifiwien.at/253238

ONLINE TEST

Online-Selbsttest auf
unserer Website!
Studien belegen, dass bei langfristig
erfolgreichen Führungskräften ge-
wisse Persönlichkeitsmerkmale
stark bzw. weniger stark ausge-
prägt sind. Wie viel in Ihnen steckt,
können Sie bei uns online testen.
www.wifiwien.at/tests

