

1)

1 Crash trug ich ein Bungee-Springer zeigt z: Firma X – I did it», e Geschäftsführer.

nulans

Führungskräfte auch sich ohnmächtig zu s Wandels und des dähls des Ausgeliefert-l ihrer Quartals-Panik, sen, die bisherige Ger verwandeln und neu n Zusammenspiel von nmachtsgefühlen, von lypse äussert sich auf bense im Gefühl der der Gefahr.

3

s persönliche Gleich- und Reife, nach der tenzt. Manager müssen einer «narzisstischen», Gesellschaft vorberei-arbeiten von Niederzualen Kannibalismus, lhrung. Nicht die Sie-Grosses entsteht ohne gen die Pioniere. rspektivenwechsel und lie Exzess-Prävention. üt der durchschnittli- it, seien es Mitarbeiter h wird es angesichts mmer wichtiger, Halt en. Unabhängig(er) zu sie die widersprüch- nnovativ, schnell und zeitig bitte weise, ab-erent besser balancie- e und in diesem Sinne m konstruktiven Ende nst.

in von Betty Zucker + Co. in
bz@bettyzucker.ch

Persönliche Arbeitstechnik

Selbstdisziplin erlernen

Der «innere Schweinehund» ist hinterlistig. Er liefert uns beste Ausreden, etwas nicht anzupacken. Das muss nicht sein. Die inneren Barrieren sind überwindbar.

Von Thomas Freitag (*)

In der Bäckerei entscheiden wir uns entgegen unseren Vorsätzen für die ungesündere Zwischenverpflegung. Bei der Arbeit lassen wir uns von Privatmails und Kollegen ablenken. Am Abend zappen wir nach der Nachrichtensendung alle Fernsehstationen durch, anstatt das Gerät auszuschalten. Später ärgert man sich über die innere, feige Stimme, den «inneren Schweinehund». Er flüstert uns oft den kurzfristig bequemeren Weg ein. «Nein» sagen kann jedoch erlernt werden. Oft braucht es eine veränderte Sichtweise: Nicht alles was auf den ersten Blick unangenehm oder anstrengend erscheint, ist tatsächlich so schlimm. Positiven Stimmen sollte ebenfalls Gehör geschenkt werden. Folgend ein Beispiel: Für viele ist der Gedanke an Sport am frühen Morgen ein Graus. Wer seine Denkmuster hinterfragt, kann einen Versuch wagen und an einem lauen Spätsommernmorgen joggen gehen. Ein beeindruckend schönes Natur- und Körpererlebnis wird möglich. Dieses Erlebnis kann helfen, die Denkhaltung zu verändern. Die Motivation für Wiederholungen steigt an.

Drei Voraussetzungen

Unter den folgenden drei Voraussetzungen kann man eine Gewohnheit verändern und die inneren Barrieren durchbrechen.

Erstens: Das Bewusstsein für die eigenen Denkmuster muss vorhanden sein. Dies kann durch eigene Überlegungen (Selbst-

reflexion) während einer ruhigen Minute erreicht werden oder durch Feedback einer Vertrauensperson.

Zweitens: Es braucht Motivation und Strategien, wie die Gewohnheit verändert werden kann. Das bedeutet, dass man ein Ziel hat und einen schriftlichen Plan, wie dieses Ziel erreicht werden kann.

Drittens: Für eine nachhaltige Veränderung braucht es Wiederholungen. Was man während etwa 30 Tagen anders tut, kann zu einer verinnerlichten neuen Gewohnheit werden – der innere Schweinehund erhält weniger Chancen.

Strategien für mehr Selbstdisziplin

Mit verschiedenen Strategien kann die Selbstdisziplin erhöht werden.

Innerer Dialog: Wer inneren Widerstand gegenüber einer Tätigkeit bemerkt, kann auf die unterschiedlichen inneren Stimmen hören: Was sind die Vorteile davon, etwas zu tun? Was ist angenehm daran? Welche Nachteile entstehen, wenn ich nachgebe? Woran merken andere, dass ich etwas Unangenehmes bewältigt habe? Wie werde ich mich fühlen, wenn ich «da durch» bin?

Fixzeiten einrichten: Für neue Gewohnheiten richtet man eine fixe Zeit im Wochenablauf ein. Während diesem «Slot» übt man die neue Gewohnheit aus. Das geht leichter



Thomas Freitag

zusammen mit einer gleich gesinnten Person. Beispiel: Jeden Donnerstag über Mittag Lauftreff bei der Finnenbahn.

Pausen machen: Unser Gehirn kann sich etwa 20 Minuten lang voll auf eine Tätig-

keit konzentrieren. Dann nimmt es sich eine Pause. In diesem Moment siegt oft der innere Schweinehund: Man lässt sich ablenken, trinkt einen Kaffee, liest die neuen Mails bis ins Detail. Eine bewusste Pause – und sei es nur für eine Minute – kann bereits die nötige Erholung bringen.

Kontrollen einrichten

Sich belohnen: Meistens ist das Gefühl, etwas vermeintlich Unangenehmes doch getan zu haben, bereits Belohnung genug. Für noch mehr Motivation stellt man sich selber eine Belohnung in Aussicht.

Kontrollen einrichten: Viele Leute brauchen externen Druck, um konsequent zu sein. Das Einbeziehen einer Vertrauensperson für gut gemeinte Kontrolle unterstützt bei der Zielerreichung und motiviert zusätzlich.

Arbeitsplatzorganisation: Man kann sich selber überlisten, indem man Ablenkungen ausschaltet. Eine ehrliche Analyse des eigenen Arbeitsplatzes zeigt oft potenzielle Ablenkungen: Das E-Mail-Programm mit akustischem Signal bei Mitteilungseingang, zu viel Papier auf dem Tisch, Merkzettel hier und dort. All diese Dinge rauben die Konzentration und bieten dem inneren Schweinehund Gelegenheiten, zuzuschlagen.

Tägliche Arbeitsplanung

Unbestritten bringt die tägliche Planung des Arbeitstages Zeiteinsparungen und bessere Zielerreichung. Meist fehlt den Teilnehmenden jedoch die Selbstdisziplin, das in guten Seminaren und Büchern erworbene Wissen wirklich anzuwenden. Mit der Begleitung durch eine externe Person kann der Lerntransfer verbessert werden. In einem bereits mit vielen Führungskräften und Mitarbeitern durchgeführten Programm unter dem Titel

«Breakfast Coaching» wurden bemerkenswerte Erfahrungen gemacht. Hauptziel des sechs Wochen-Coachings ist eine optimierte persönliche Arbeitstechnik. Die oben aufgeführten Voraussetzungen für mehr Selbstdisziplin werden im Programm wie folgt berücksichtigt.

Bessere Selbstorganisation

Das Bewusstsein für den Nutzen der Selbstorganisation und für die inneren Barrieren wird in Besprechungen gefördert. Mit lösungsorientierten Fragen können die Fähigkeiten der Absolventen verstärkt werden: Gibt es Beispiele in jüngster Vergangenheit, bei denen Sie einen Tagesplan erstellt und den Tag so abgearbeitet haben? Wie wird es sich auswirken, wenn der kommende Arbeitstag bewusst geplant wird? Gemeinsam werden Strategien entwickelt, mit denen die bessere Selbstorganisation angegangen und verankert wird. Eine Massnahme ist beispielsweise das tägliche Zeitfenster für die Tagesplanung. Fest in der Agenda eingeplant, hat diese Fixzeit oberste Priorität.

Telefonische Kontrollanrufe

Die Wiederholung der erwünschten neuen Gewohnheit hilft dabei, diese zu verinnerlichen. Mit telefonischen Kontrollanrufen wird der vom Teilnehmenden gewünschte externe Druck erzeugt. Die neue Verhaltensweise wird so lange wiederholt, bis sie automatisiert ist. Nach täglicher Selbstorganisation während mehrerer Wochen ist die neue Gewohnheit erfahrungsgemäss verankert. Die Auswertungen der Rückmeldungen von Programmteilnehmern zeigen klar, dass diese mehr Selbstdisziplin verspüren. Sie können Ziele bewusster erreichen und fühlen sich dadurch ausgeglichener.

(*) Thomas Freitag ist Betriebswirtschaftler, ausgebildeter Coach und Berater für Organisationsentwicklung in Zürich. (www.mindmove.ch, freitag@mindmove.ch)

Diesen und weitere Artikel finden Sie unter
www.jobwinner.ch