

Vergiss Selbstdisziplin

ERFOLGREICHE GEWOHNHEITEN

bringen dich voran



Jörg Weisner

Jörg **Weisner**

Vergiss Selbstdisziplin
Erfolgreiche Gewohnheiten
bringen dich voran



Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen oder therapeutischen Rat – falls Sie diesen benötigen. Jede Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun verantwortlich. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-9812752-1-6

© 2008 by OG-Verlag, Jan Weisner, Kiel
info@og-verlag.de | www.og-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotografische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.erfolgreiche-gewohnheiten.de

Widmung

Meiner Großmutter Emilie Harder,
von der ich früher immer glaubte,
sie sei unheimlich diszipliniert,
und im Nachhinein festgestellt habe,
dass sie einfach viele erfolgreiche
Gewohnheiten besaß.

INHALT

Einleitung	09
Leiden Sie auch an unserer kulturellen Hypnose?	12
Wer bin ich?	16
Gelassenheit ist die ideale Grundtugend	20
Mein MacBook reagiert nicht mehr ...	23
Härter als gedacht – sieben Wochen und keinen Schritt weiter	25
Der Durchbruch – ein neues Armband	26
Was ist das Besondere an der YuKoN-Methode?	28
Hektik bringt nichts	30
Meine erste komplette 21-Tage-Challenge mit dem YuKoN-Armband	32
Jetzt will ich es wissen	34
Das YuKoN-Armband rettet uns den Urlaub ...	37
Die zweite Challenge geht dem Ende entgegen	40
Naschen oder nicht – das ist die Frage	43
Mein YuKoN-Armband fällt auf	44
Was leistet die YuKoN-Methode?	56
Gestalten Sie Ihre ganz individuelle YuKoN-Methode	57
Welcher Ansatz passt zu Ihnen?	61
A) Die normale 21-Tage-Challenge	61
B) Die Hardcore-YukoN-Methode	62
Die Vorteile der YuKoN-Methode auf einen Blick	63
Konzentriere dich auf Gewohnheiten und vergiss Disziplin	64
Mit Gewohnheiten kenne ich mich aus	68
Krafttraining ist wie Zähneputzen ...	73
Wie entstehen überhaupt Gewohnheiten?	75
Und wie kann ich Gewohnheiten verändern?	78

Hartnäckige Gewohnheiten erfordern massive Maßnahmen	81
Wie schaffe ich es, täglich eine Stunde früher aufzustehen?	83
Eine Gewohnheit in 21 Tagen	87
Wie schaffen wir es, die Gewohnheit auf Dauer beizubehalten?	90
Was ist interessanter als Fernsehen?	94
Meine neue Gelassenheit macht sich bemerkbar	96
Danke an den unfreundlichen belgischen Tankstellen-Kassierer	99
Von null auf 170 in 19 Minuten	104
Ein traumhafter Morgen am See	106
Oft sind es gerade die kleinen Gewohnheiten ...	108
Der große Herbsttest meiner eigenen Vorsätze	111
Auch dem Glücksexperten nutzt die YuKoN-Methode	115
Erfahrungen einer selbstständigen Managementtrainerin	119
Erfolgreiche Unternehmen nutzen erfolgreiche Gewohnheiten	122
Warum es sich lohnen könnte, aus Gewohnheiten auszubrechen	124
Ein ganzes Land voller „Falschfahrer“	127
Wie geht es jetzt weiter?	128
Wie gehe ich mit Rückschlägen um?	130
Gib auf dich acht	135
Anhang	
Danke	137
50 Beispiele erfolgreicher Gewohnheiten	141
Anmerkungen	149
Bildnachweis	152
Literatur	153



Belebende Stille – der Selenter See am frühen Morgen

EINLEITUNG

So doof sind Sie gar nicht! Und faul schon lange nicht! Hören Sie endlich auf, zu glauben, was man Ihnen seit Ihrer Kindheit erzählt hat:

„Du hast zu wenig Selbstdisziplin!
Wenn du es wirklich willst, schaffst du es!
Du musst dich nur mehr anstrengen!“

Das ganze Gerede um das Thema Selbstdisziplin schießt vollkommen am Thema vorbei. Es geht überhaupt nicht um Selbstdisziplin. Denn jeder ist zu 100 Prozent diszipliniert. Jeder!

Diese Erkenntnis hat auch bei mir viele Jahrzehnte gebraucht; einer der Auslöser dazu war Dan Sullivan¹, erfolgreicher Strategicoach aus Toronto. Er begleitete mich seit einigen Wochen morgens beim Joggen – als MP3-Datei auf meinem iPhone. So langsam wich an diesem Morgen meine Müdigkeit. Ich atmete die frische Waldluft, hörte die Vögel zwitschern, der See schimmerte immer wieder zwischen den Bäumen hindurch. Mein Schritt wurde rhythmischer, federnder. Körper und Geist wachten langsam auf.

Der leichte Nieselregen fühlte sich kühl an. Mein Polohemd war noch trocken, wie lange wohl noch? Hatte ich überhaupt Lust, heute zu joggen? Wollte ich es? Tat ich es, um mein Traumgewicht zu erreichen? Um fit zu bleiben? Diese Fragen hatte ich mir nicht gestellt. Ich war einfach aufgestanden und aus lauter Gewohnheit in meine Laufsachen geschlüpft, hatte die Joggingschuhe angezogen und los. Snoerre, meine Islandhündin, wartete schwanzwedelnd, wie jeden Morgen.

Also warum joggte ich jetzt durch den morgendlichen, regnerischen Wald? Weil ich so selbstdiszipliniert war? Nein! Ich joggte, weil es mir inzwischen wieder zur absoluten Gewohnheit geworden war. Weil ich es lange genug getan hatte, bis ich (endlich) nicht mehr darüber nachdenken brauchte. Bis es automatisch ablief. Ohne großes Nachdenken. Einfach laufen.

Als ich dann mein iPhone anschaltete und mir die Einführungs-CD des amerikanischen Coachs Dan Sullivan anhörte, kam mir die Erleuchtung. Das heißt, Dan brachte sie mir:

„Vergiss Disziplin, es geht nur um Gewohnheiten“, brüllte er mir ins Ohr. „Jeder ist zu 100 Prozent diszipliniert. Es ist nicht deine Disziplin, die dich weiter bringt, es sind deine Gewohnheiten.“

Das war das Stichwort. Meine Gedanken rasten los. Selbstdisziplin – schon dieses Wort löst bei mir Unbehagen und ein schlechtes Gewissen aus. Wie oft habe ich mir gewünscht, mehr Selbstdisziplin zu haben. Beim Sporttreiben, beim Essen, beim Naschen, beim Arbeiten. Wer kennt diese Probleme nicht.

Umso befreiender fand ich Dans Vorschlag, dieses ganze Gerede über Selbstdisziplin zu vergessen und mich stattdessen auf erfolgreiche Gewohnheiten zu konzentrieren. Gewohnheiten, die mich meinen Zielen näher bringen, die mich täglich motivieren, inspirieren und das Beste aus mir herausholen. Im Gegenzug dazu könnte ich dann mit der einen oder anderen nicht so günstigen Gewohnheit aufhören. Und das Werkzeug hierzu, das es mir ermöglichen würde, diese Gewohnheiten wirklich Stück für Stück zu verändern, hatte ich bereits am Arm.

Seit einem halben Jahr. Ein Tool, welches mich auf eine fantastische Weise darin bestärkt hat, mich täglich neu zu motivieren. Ein Tool, welches mir jeden Tag zeigte, wie weit ich es mit den neuen Gewohnheiten schon gebracht hatte.

Wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten dieses Tools sind, wurde mir erst nach und nach bewusst. Denn woran mag es liegen, wenn Ihnen oder Ihren Mitarbeitern die einen oder anderen Verhaltensweisen schwerer fallen als andere? Woran mag es liegen, wenn Sie sich Jahr für Jahr immer wieder gute und löbliche Vorsätze zu Silvester überlegen, um dann im neuen Jahr nach nur wenigen Tagen doch wieder in den alten Trott zurückzufallen? Woran mag es liegen, dass wir uns so schwer tun, neue Verhaltensweisen anzunehmen, obwohl wir es doch wollen, einsehen und verstanden haben, dass es für uns besser wäre?

Auf all diese Fragen werden Sie die Antworten in diesem Buch finden – wenn Sie umblättern!

Wenn Sie wissen möchten, wie ich es geschafft habe, entscheidende Gewohnheiten in kurzer Zeit bewusst und auf Dauer zu ändern. Und wenn Sie erfahren möchten, wie Sie es genauso schaffen können, systematisch und nachhaltig, dann lesen Sie erst recht weiter.

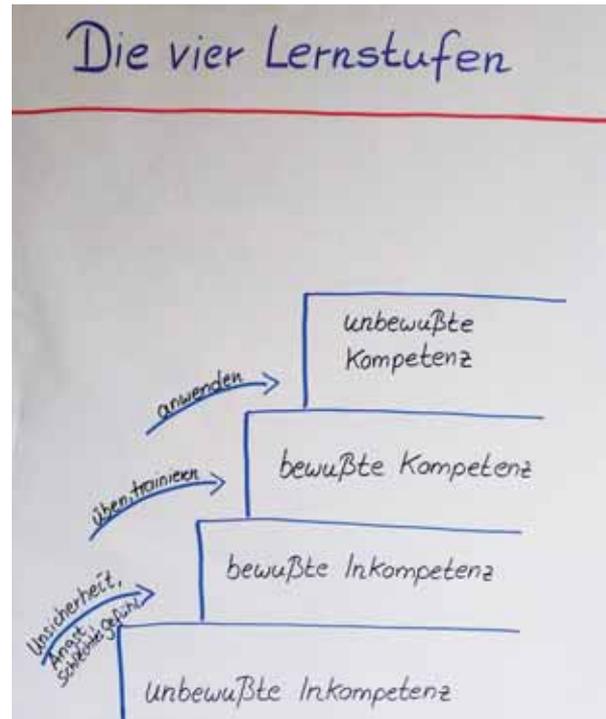
LEIDEN SIE AUCH AN UNSERER KULTURELLEN HYPNOSE?

Wenn Sie sich heute einen neuen DVD-Rekorder kaufen, was bekommen Sie dann ebenfalls selbstverständlich dazu? Richtig – die Gebrauchsanleitung. Bei technischen Geräten gehört das schon längst zum Standard.

Wie sieht es aber mit der Gebrauchsanleitung für Ihr Gehirn aus? Hat man Ihnen für diesen Biocomputer zwischen Ihren Ohren ebenfalls eine Bedienungsanleitung mitgegeben? Die allermeisten meiner Seminarteilnehmer schütteln auf diese Frage verlegen den Kopf. Nein, wie der Kopf funktioniert, das wurde weder in der Schule, in der Lehre noch im Studium thematisiert. Jeder Lehrer hat von uns verlangt, dass wir lernen. Wie wir aber lernen, das wurde nur den wenigsten vermittelt. Um hier einen kurzen Überblick zu geben, verwende ich seit mehr als 15 Jahren ein sehr einfaches, aber umso anschaulicheres Modell des Lernens.

Die unterste Stufe des Lernens ist die Stufe der unbewussten Inkompetenz. Auf dieser Stufe wissen wir noch nicht, was wir nicht wissen. Hier sind wir der glückliche Dussel, wie es ein Seminarteilnehmer so treffend formulierte. Die zweite Stufe ist die der bewussten Inkompetenz, hier wird uns mit einem Mal bewusst, was wir nicht wissen.

Und jetzt kommt die entscheidende Frage: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie von der ersten auf die zweite Stufe gelangen? Schlecht, richtig? Das sagen mir über 95 Prozent aller Seminarteilnehmer. Das heißt, die überwiegende Mehrheit fühlt sich schlecht, in dem Bewusstsein, etwas nicht zu wissen.



Die vier Lernstufen

Und hier liegt eine der Ursachen für vielfältige Probleme. Wir müssen diese Stufe durchlaufen, um überhaupt im Lernprozess voranzukommen. Wir können uns hier selbstverständlich entscheiden, dass wir das Neue, noch Unbekannte nicht brauchen oder nicht lernen wollen. Das ist unsere freie Entscheidung. Aber wir müssen diese Entscheidung treffen. Auf jeden Fall ist es fatal, wenn wir mit der Erkenntnis des Nichtwissens auch noch negative Gefühle verbinden. Wenn wir das tun, dann entwickeln wir auf Dauer eine unbewusste Antihaltung gegen das Lernen und gegen Fehler überhaupt.

Genau das ist das, was ich kulturelle Hypnose nenne. Unsere anerzogene Angst vor Fehlern. Statt mit Fehlern proaktiv umzugehen, werden sie vertuscht und unter den Teppich gekehrt. Damit verzichten wir auf Lernchancen und stehlen sie auch unseren Mitmenschen.

Und jetzt meine zweite Frage: Welche Gefühle verbinden Sie mit dem Wort „Disziplin“? Meine Erfahrungen zeigen, dass das Wort „Disziplin“ ähnlich negativ besetzt ist wie das Wort „Fehler“. Mit dem einen Unterschied: Den Fehler will man nicht machen, und wenn man ihn macht, dann mag man ihn nicht zugeben. Von der Disziplin hat man dagegen immer das Gefühl, zu wenig zu haben. Wohl jeder hat sich schon in dem einen oder anderen Gebiet gesagt: „Ach, hätte ich doch mehr Selbstdisziplin!“ Es baut sich also ein schlechtes Gewissen auf und das Gefühl der Unterlegenheit. Disziplin wird genutzt, um uns und andere niederzumachen und klein zu halten.

Ähnlich wie Dan Sullivan, den ich bereits zitiert habe, beschreiben es auch Tony Schwartz und Jim Loehr in ihrem New York Times Bestseller „The Power Of Full Engagement“.² Dem alten Paradigma der Selbstdisziplin stellen sie ein neues Paradigma aus Ritualen entgegen. Wenn man sich daraufhin den deutschen Titel des Buches „Die Disziplin des Erfolgs“ ansieht, dann fragt man sich, ob der Übersetzer des Titels das Buch überhaupt gelesen hat. Aber vielleicht ist dies auch ein typisch deutsches Problem, dass wir immer noch meinen, wir müssten eben noch disziplinierter sein.

Also lösen Sie sich aus Ihrer Hypnose, wachen Sie auf. Stehen Sie zu Ihren Fehlern und lernen Sie daraus, so schnell wie möglich. Bis Sie die Stufe der bewussten

Kompetenz erreicht haben. Und vergessen Sie die Disziplin, konzentrieren Sie sich auf Ihre Gewohnheiten. Denn in Bezug auf Ihre Gewohnheiten sind Sie bereits ein Meister. Schließlich haben Sie es geschafft, dass die allermeisten Ihnen so in Fleisch und Blut übergegangen sind, dass Sie sie schon gar nicht mehr wahrnehmen. Dass Sie in diesem Bereich längst die Stufe der unbewussten Kompetenz erreicht haben.

Im Laufe dieses Buches werden Sie herausarbeiten, welche Gewohnheiten Sie voranbringen und welche vielleicht eher hinderlich sein könnten. Und Sie werden Methoden kennenlernen, wie Sie diese Gewohnheiten systematisch aufbauen und festigen können – und dabei noch Spaß haben. Das verspreche ich Ihnen.

WER BIN ICH?

**ICH BIN DEIN STÄNDIGER
BEGLEITER.**

ICH BIN DEINE GRÖSSTE HILFE
ODER
DEINE SCHWERSTE LAST.

**ICH SCHIEBE DICH VORWÄRTS
ODER
ZIEHE DICH NACH UNTEN.**

ICH UNTERWERFE MICH VOLL-
STÄNDIG DEINEM KOMMANDO.
DIE HÄLFTE DER DINGE, DIE DU TUST,
KANNST DU GERN MIR ÜBERLASSEN
UND ICH WERDE SIE SCHNELL UND
GEWISSENHAFT ERLEDIGEN.

**ICH BIN EINFACH ZU MANAGEN;
DU MUSST MIR GEGENÜBER
NUR SICHER AUFTRETEN.**

ZEIG MIR GENAU, WIE DU ETWAS GETAN
HABEN MÖCHTEST,
UND NACH EIN PAAR
LEKTIONEN WERDE ICH ES
AUTOMATISCH TUN.

**ICH BIN EIN DIENER ALLER
GROSSEN MENSCHEN
UND
GLEICHZEITIG ALLER VERSAGER.**

DIEJENIGEN, DIE HERVORRAGEND SIND,
HABE ICH HERVORRAGEND
GEMACHT. DIEJENIGEN,
DIE VERSAGER SIND,
HABE ICH ZU VERSAGERN GEMACHT.

ICH BIN KEINE MASCHINE,
OBWOHL
ICH MIT DER PRÄZISION EINER
MASCHINE ARBEITE,
PLUS DER INTELLIGENZ
EINES MENSCHEN.

DU KANNST MICH EINSETZEN
FÜR DEN GEWINN
ODER
FÜR DEN RUIN.

DAS MACHT FÜR MICH
KEINEN UNTERSCHIED.
NIMM MICH, TRAINIERE MICH,
SEI BESTIMMT MIT MIR
UND ICH WERDE MICH ZU
DEINEN FÜSSEN LEGEN.
SEI NACHLÄSSIG MIT MIR UND
ICH WERDE DICH ZERSTÖREN.

ICH BIN
DEINE **GEWOHNHEIT.**

Quelle Anonym

GELASSENHEIT IST DIE IDEALE GRUNDTUGEND

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Friedrich Christoph Oetinger, evangelischer Theologe, 1702-1782

Das war genau eine Challenge nach meinem Geschmack. Ich liebe solche Herausforderungen. Die Idee mit dem Armband war nicht ganz neu. Robert Allen, Co-Autor des Buches „One Minute Millionaire“³, schlägt vor, ein normales Gummiband zu nehmen und jedes Mal, wenn man sich bei negativen Gedanken erwischt, dieses zu ziehen und wieder zurückschnappen zu lassen.

Die Kombination von Will Bowen⁴ mit der 21-Tage-Challenge war allerdings neu. Und sie begeisterte viele, viele Amerikaner. Nach nur einem Jahr wurden mehr als fünf Millionen Armbänder verteilt. Fünf Millionen Menschen, die es sich zum Ziel setzten, sich nicht mehr zu beschweren. Da wollte ich auf jeden Fall dabei sein. Das Buch war schnell bei Amazon bestellt, auch wenn der Versandweg aus den USA wohl noch ein paar Tage dauern würde.

Wo bekam ich jetzt auf die Schnelle ein Armband her? Ich hätte bei Will Bowen unter www.acomplaintfree-world.org eines bestellen können. Das dauerte mir aber zu lange. Irgendwo herumliegen hatte ich auch keines. Auch nicht in einer anderen Farbe. Auf Lila stand ich sowieso nicht. Was tun? Ich wollte unbedingt sofort mit der Challenge anfangen. Mein Blick fiel auf meine Armbanduhr. Richtig, die könnte ich doch nehmen. Ich würde sie zum Start einfach am linken Handgelenk tragen und dann wechseln, wenn ich mich bei

einer Beschwerde erwischen sollte. Begeistert erzählte ich Anke, meiner Partnerin, davon, sie fand die Idee interessant und war gespannt, wie ich damit klarkommen würde. Die Aussicht, dass ich durch diese Challenge weniger schimpfen würde, klang auch für sie verlockend.

10. Januar, es geht los. Ich halte mich für sehr ausgeglichen. Bin mir sicher, ich würde mich kaum beschweren und es auf jeden Fall rechtzeitig merken, damit ich meine Worte noch „im Zaum halten“ kann. Und das Ganze dann 21 Tage durchzuhalten – nichts leichter als das ... Die Realität sieht anders aus. Ich erwische mich schon nach wenigen Stunden dabei, dass ich aus lauter Gewohnheit den Rechner anschnauze, weil er sich mit einem Programm mehr Zeit lässt, als ich erwarte. Anke, meine Partnerin, sitzt am Schreibtisch gegenüber und grinst. „Na gut, ich wechsele schon die Uhr!“

Drei Stunden später. Der Hund kommt pitschnass von draußen reingelaufen. Springt voller Freude an mir hoch. Meine Jeans ist nass und dreckig, ich fluche ...

... und wechsele die Uhr.

Und so geht es weiter. Mir wird zum ersten Mal bewusst, wie oft ich mich im ganz normalen Alltag beschwere, über etwas schimpfe oder auch nur vor mich hin fluche. Klar, ich habe mir vorgenommen, das nicht zu tun, aber so einfach ist das eben nicht mit unserem Unterbewusstsein. Ich gelange durch diese Übung von der ersten Stufe meines Lernmodells, der Stufe der unbewussten Inkompetenz, auf die zweite Stufe, die der bewussten Inkompetenz. Ich fühle mich dabei glücklicherweise nicht schlecht, sondern sehe das Ganze als eine interessante Herausforderung. Eine Challenge, die ich unbedingt schaffen will.

12. Januar: Das Buch „A Complaint Free World“ ist in der Post. Ich schnappe es mir und lese es in einem Rutsch durch. Bin erstaunt darüber, wie viele Parallelen es zu meinem eigenen Buch „Job&Joy“⁵ gibt. Auch die vier Lernstufen werden von Will verwendet.

15. Januar: „Kannst du dir bitte dieses Thermostatventil an der Heizung anschauen. Die Heizung wird doch gar nicht richtig heiß!“ Ich verspreche Anke, mich gleich darum zu kümmern. Hole mir einen Schraubenzieher und schraube die Klemme ab. Der Fehler ist schnell gefunden und behoben. Das Ventil war nur verklemmt. Jetzt nur noch schnell den Thermostat wieder raufschieben – da passiert es. Eine der Plastikecken bricht ab. „Schei ...“, rutscht es mir lautstark heraus. Anke guckt um die Ecke und grinst wieder einmal. Sie braucht gar nichts sagen, ich weiß schon Bescheid, ich wechsele die Uhr und beginne von vorn, die Tage zu zählen.

Scheint doch gar nicht so leicht zu sein. Kein Wunder, schreibt doch Will Bowen, dass die meisten Menschen nach seiner Erfahrung zwischen drei und vier Monate brauchen, um die 21 Tage das erste Mal komplett durchzuhalten. Aber egal, ich will es schaffen und ich werde es schaffen.

MEIN MACBOOK REAGIERT NICHT MEHR ...

„Der Edle ist ruhig und gelassen, der Gemeine ist immer in Sorgen und Aufregung.“

Konfuzius, chinesischer Philosoph, ca. 551 v. Chr. bis 479 v. Chr.

3. März: Es ist viertel vor elf, Montagabend. Ich sitze seit sechs Stunden am Rechner, quäle mich damit, ein Video zu schneiden. Vom letzten Workshop. Die Herausforderung: Ich will eine bestimmte Szene in Zeitlupe zeigen. Weiß aber bisher nicht, wie das geht.

Das Mac-Programm iLife bietet in seiner neuesten Version diese Möglichkeit nicht mehr. Aber ich habe zum Glück auch noch die Vorgängerversion auf dem Rechner. Also versuche ich es damit. Es kostet mich unendlich viel Zeit, mich in die Programme einzulesen und die einzelnen Befehle zu testen, mir geeignete Szenen auszusuchen, die richtige Stelle zum Schneiden zu markieren und so weiter und so fort.

Dann habe ich es endlich geschafft. Ich will mir das Endergebnis ansehen und der Bildschirm ist wie eingefroren. Nichts bewegt sich mehr. Das MacBook reagiert nicht. Die Maus lässt sich nicht bewegen. Auf die Tastatur reagiert es auch nicht. Ich kann noch so viel in die Tasten hauen, es tut sich nichts. Was bleibt? Nur der harte Neustart, die Einschalttaste für einen längeren Zeitraum festhalten, bis der Rechner runterfährt. Dann loslassen und noch einmal tippen – der Rechner startet neu – und der Bildschirm bleibt dunkel. Dafür höre ich ein ganz leises Klicken im Laufwerk.

Noch einmal das Ganze ...

Und noch einmal ...

Nichts passiert. Der Bildschirm bleibt dunkel, das Klicken ist zu hören, sonst passiert nichts. Ich klappe das Notebook zu und gehe ins Bett. Am nächsten Morgen rufe ich meinen Apple-Händler an und schildere ihm mein Problem: „Oh, das hört sich gar nicht gut an!“, ist seine einzige Reaktion. „Das klingt, als wenn sich deine Festplatte verabschiedet hätte!“ „Na toll“, denke ich, „und was nun?“ „Komm vorbei und wir schauen es uns noch einmal an. Wenn meine Diagnose stimmt, musst du dir eine neue Festplatte kaufen.“ (Meine Garantie ist gerade vor einem Monat abgelaufen.)

Gesagt, getan. Ich setze mich ins Auto, fahre zum Apple-Händler. An der Diagnose ändert sich nichts. Die alte Platte ist hin. Nicht mehr zu retten. Ich lasse eine neue einbauen. Und kaufe gleich noch das neue Betriebssystem. Auf Leopard wollte ich sowieso umsteigen. Zu Hause mache ich mich dann an die Neuinstallation. Meine letzte vollständige Datensicherung ist schon einige Monate her, zum Glück liegen meine Mails bei Google. Die wichtigsten Daten bekomme ich wieder. Vieles, was ich in der Zwischenzeit erstellt habe, ist aber weg.

Und jetzt kommt das Erstaunliche: Mein eigenes Verhalten. Meine Gelassenheit inmitten dieses Desasters. Noch vor wenigen Monaten, vor Beginn meiner Gelassenheits-Challenge hätte ich lautstark geflucht, hätte mich maßlos geärgert. Hätte das die Festplatte wieder zum Laufen gebracht? Mit Sicherheit nicht!!! Ich hätte mir nur das Leben schwer gemacht und das Leben meiner Mitmenschen.

Den ersten harten Belastungstest habe ich bestanden, dank meiner Gelassenheits-Challenge.

HÄRTER ALS GEDACHT – SIEBEN WOCHEN UND KEINEN SCHRITT WEITER

Genau so fühle ich mich. Jetzt bin ich schon fast sieben Wochen dabei. Und habe die ersten 21 Tage immer noch nicht geschafft. Diese Gelassenheits-Challenge ist viel härter, als ich vermutet habe. Ich schaffe es zwar jetzt schon für mehrere Tage, mich nicht zu beschweren. Aber irgendwann holt mich (noch) mein altes Verhalten ein. Ich schimpfe und wechsle natürlich meine Uhr.

Eines der Probleme könnte darin liegen, dass ich manchmal vergesse, wie viele Tage ich die Uhr jetzt zum Beispiel schon am linken Handgelenk trage. Wie lange es her ist, dass ich mich beschwert habe. Mein Vorhaben rückt damit automatisch in den Hintergrund. Und genau dann schlägt die alte Gewohnheit wieder zu.

Klar, Will Bowen schreibt, dass die meisten Menschen um die vier Monate brauchen, bis sie zum ersten Mal die 21 Tage komplett durchhalten. Aber soll das auch für mich gelten? Ich dachte, ich wäre schon viel gelassener.

Was mich zusätzlich nervt, ist mein Gewicht. Oder um es klarer auszudrücken: meine Wampe. Den Winter über bin ich einfach viel zu unregelmäßig gelaufen. 97 Kilogramm. Das ist eindeutig zu fett!

Das muss sich ändern!!!

DER DURCHBRUCH – EIN NEUES ARMBAND



Eines Abends in der Sauna. Ich genieße die Hitze, lasse meine Gedanken wandern. Denke natürlich auch an meine Gelassenheits-Challenge. An die Möglichkeiten, mir diese bewusst zu machen, ob nun mit Uhr oder Silikonarmband.

Da schießt es mir durch den Kopf – das YuKoN⁶-Armband von TeNo⁷, das müsste es sein! Das könnte ich jeden Tag um ein neues Element erweitern und mir dadurch meinen eigenen Fortschritt bewusst machen. Das würde mich noch viel stärker motivieren. Das muss ich haben. Zum Glück ist TeNo nur einen Mausklick entfernt und ich wähle die schlichte schwarze Kautschukvariante.

So, und jetzt noch die Elemente. Auch hier werde ich schnell fündig. Die Donuts aus mattem Edelmetall sollen die einzelnen Tage darstellen.



Die drei Walzen aus Metall, Holz und schwarzem Horn bilden für mich die drei Wochen ab.



Damit brauche ich keine 21 Elemente und habe mehr Abwechslung. Mit dieser Methode kann ich jetzt jeden Tag sehen, wie weit ich es bereits geschafft habe. Meine YuKoN-Methode ist geboren.

WAS IST DAS BESONDERE AN DER YUKON-METHODE?

Im Gegensatz zu dem einfachen Silikonarmband bietet dieses YuKoN-Armband mir viel mehr Möglichkeiten. Ich kann mir den Fortschritt jeden Tag bewusst machen, indem ich ein neues Element aufziehe. Habe ich es geschafft, eine ganze Woche durchzuhalten, so kann ich statt der sieben einzelnen Elemente ein neues Wochenelement aufziehen. Am nächsten Tag, dem achten dann, kommt das erste Tageselement wieder zusätzlich zu dem ersten Wochenelement. Und so geht es dann weiter. Am 13. Tag hätte ich also ein Wochenelement und sechs Tageselemente auf dem Armband – wenn ich es denn bis dahin schaffe. Am 14. Tag fliegen die sechs Tageselemente wieder runter und es folgt das zweite Wochenelement. Und am 15. Tag beginnt die letzte Woche der Challenge wieder mit dem ersten zusätzlichen Tageselement.

Für mich stellt die silberne Metallwalze das Symbol für die erste erfolgreiche Woche dar, die braune Holzwalze das Symbol für die zweite Woche und die schwarze Walze das Symbol für die dritte Woche und damit für die insgesamt erfolgreich absolvierte 21-Tage-Challenge. Mein eigener schwarzer Gürtel sozusagen.

Der große Vorteil in der YuKoN-Methode liegt natürlich darin, dass sich jeder seine eigenen Elemente aussuchen kann. Die Auswahl bei TeNo ist mehr als groß genug. Ich habe mich bewusst am Anfang für möglichst schlichte Elemente entschieden, weil ich bisher noch nie Schmuck getragen habe. Aber dies ist für mich in erster Linie funktionaler Schmuck. Schließlich gibt es ja inzwischen auch funktionale Lebensmittel.

Warum dann keinen Schmuck, der neben der Schönheit einen weiteren Zweck erfüllt.

Jetzt höre ich schon Ihre Frage: „Und was mache ich, wenn ich nach der ersten Challenge weitermachen möchte?“ Gute Frage! Ganz einfach! Sie lassen zum Beispiel Ihr Symbol für die erste bestandene Challenge am Armband und fangen wieder mit dem ersten Tageselement mit der neuen Challenge an.

Dies ist ein weiterer großer Vorteil gegenüber dem schlichten Silikonarmband. Dort würde es ja langweilig werden. Der Reiz des Neuen ist für viele Menschen, die die Challenge geschafft haben, verschwunden. Und das birgt die Gefahr in sich, die guten neuen Vorsätze wieder zu vergessen. Ganz anders natürlich bei dieser YuKoN-Methode. Hier liegt es an jedem selbst, was er sich für die nächste Challenge vornimmt und mit welchen Elementen er sich belohnen will.

Bezüglich der Auswahl an YuKoN-Elementen habe ich es zunächst vollkommen schlicht gehalten, das heißt, ich habe einfach wieder mit den Edelstahldonuts als Tagessymbol angefangen. Habe natürlich meinen „schwarzen Gürtel“, die schwarze Metallwalze, voller Stolz weitergetragen.

HEKTIK BRINGT NICHTS

„Hektik weist auf ein krankes Gemüt. Hauptmerkmal eines geordneten Verstandes ist Beharrungsvermögen und die Fähigkeit, mit sich selbst umgehen zu können.

Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph und Dichter, 4 v.Chr. - 65 n.Chr.

Ich bin dabei, eine Dokumentation für einen Workshop zu erstellen. Der Workshop liegt bereits eine Woche zurück. Durch den Crash der Festplatte meines Notebooks hat sich das Ganze etwas verzögert. Jetzt ist es Sonntagnachmittag. Ich muss heute noch fertig werden, da es morgen wieder losgeht, zu einem Seminar nach Frankfurt.

Nach einem Workshop fotografieren wir alles, was wir und die Teilnehmer auf dem Workshop erarbeitet haben. Aus diesen Fotos erstellen dann wir oder der Auftraggeber die Dokumentation. Diesmal sollen wir das machen. Dummerweise hatte ich die Fotos sofort nach dem Workshop auf mein Notebook übertragen – und die Daten auf dem Kamerachip gelöscht – also sind die Fotos mit der Festplatte verschwunden. Dumm gelaufen.

Zum Glück haben wir die allermeisten Flipcharts und Pinwände mitgenommen. Einen erheblichen Teil von Antworten hatten die Teilnehmer auf sogenannte Krawatten geschrieben. Diese haben wir anschließend an die Wände geklebt. Auch diese Krawatten haben wir zum Glück mitgenommen. Und genau die gilt es jetzt erneut auf die Pinwände zu kleben und abzufotografieren. Schon lästig, die ganze Arbeit hätte ich mir sparen können, hätte ich rechtzeitig eine Datensicherung gemacht. Doch ärgern hilft mir jetzt auch nicht weiter. Und außerdem bin ich heute schon beim dritten

„einwandfreien“ Tag. Das heißt, ich habe mir heute Morgen das dritte YuKoN-Element an mein Armband gesteckt.

Bis eben. Es klingelt an der Haustür. Ich will schnell hinlaufen, lege die Kamera auf der Fensterbank ab. Vor lauter Hektik verhake ich mich im Trageriemen und die nagelneue Kamera knallt voller Wucht gegen die Heizung. Ein lautes „Scheiße“ ist natürlich meine Reaktion. Anke kommt aus der Küche gestürzt, um zu schauen, was los ist. Die Kamera hat eine tiefe Kerbe im Objektiv, wie es aussieht, ist das Gewinde heil geblieben. Hoffentlich sind keine inneren Werte in Mitleidenschaft gezogen. Zum Glück habe ich sie gegen solche Unfälle versichert.

Aber die drei YuKoN-Elemente dürfen wieder runter und ich starte mit einem ...



... frischen, leeren Armband.

Auf ein Neues. Und weil ich gerade so gut am Schimpfen bin, ärgere ich mich auch noch über mich selbst. Und schimpfe halt noch einmal laut. Ist ja sowieso egal heute, weil ich eh wieder bei „null“ anfangen.

MEINE ERSTE KOMPLETTE 21-TAGE-CHALLENGE MIT DEM YUKON-ARMBAND

10. März: Ich ziehe das erste YuKoN-Element, den matt polierten Edelstahl donut, wieder auf das Armband.



Als Symbol für den ersten Tag der neuen Challenge, an dem ich mich nicht beschwert habe. Nachmittags fahre ich mit dem Zug nach Hanau zum Seminar.

11. März: Seminar über effektive Kommunikation in Hanau. Der wichtigste Kommunikationspartner bin ich selbst. Wenn ich mir die falschen Fragen stelle, brauche ich auf die negative Stimmung nicht lange zu warten. Das Seminar läuft gut. Die Teilnehmer sind zufrieden. Auf der langen Rückfahrt bis Kiel schaffe ich es, gelassen und ruhig zu bleiben.

17. März: Meine erste vollständige Woche mit dem YuKoN-Armband. Ich habe es geschafft, mich sieben Tage nicht zu beschweren. Ich nehme die sechs matten Edelstahl donuts wieder vom Armband und ziehe dafür die silberne Walze drauf.



Mein Symbol für die erste Woche.

Ich habe einen Notartermin in Kiel. Beim letzten Mal habe ich mich noch sehr über den ganzen Bürokratismus

geärgert. Jetzt betrachte ich mein Armband, denke an die laufende Challenge und bleibe ruhig. Der Notar will mir schließlich helfen. Er hat die Gesetze nicht gemacht.



18. März: Das erste Tageselement der zweiten Woche.

20. März: Termin bei meiner Ärztin. Ich fühle mich wohl, habe keine Beschwerden. Und ich habe schon zwei Kilo abgenommen. Ob die Kilos in dem Maße schwinden, wie meine Gelassenheit zunimmt?

24. März, Ostermontag: Die zweite Woche ist vollendet. Wieder alle sechs Edelstahldonuts runter und die braune Holzwalze rauf, als Symbol für die zweite Woche.



Das bringt richtig Spaß und liefert zusätzliche Motivation.

25. März: Das erste Element der dritten Woche. Jetzt wird es langsam spannend.



Schaffe ich es, durchzuhalten?

31. März: Ja!!! Ich habe es geschafft! Ich habe die 21-Tage-Gelassenheits-Challenge bewältigt. Dank des YuKoN-Armbands habe ich es jetzt endlich geschafft. Danke an TeNo und dieses geniale „Mehrzweckarmband“. Ich nehme alle Elemente vom Armband wieder runter und ziehe nur die schwarze Walze drauf.

Das ist jetzt mein Element für die geschaffte Challenge.



Mein eigener schwarzer Gürtel sozusagen.

JETZT WILL ICH ES WISSEN

Schaffe ich auch die zweite Challenge in Bezug auf meine Gelassenheit oder war das Ganze nur ein Strohhalm?

1. April: Der erste Tag der neuen Challenge ist geschafft. Ich ziehe das erste Tageselement wieder auf das Armband, zusätzlich zu der schwarzen Walze.



7. April: Es läuft super. Die erste Woche der zweiten Challenge ist ebenfalls abgehakt. Also wieder die sechs



Edelstahldonuts runter und dafür das Element für die erste Woche rauf, die silberne Walze.

14. April: Das geht ja leichter als gedacht. Wenn ich mir überlege, wie schwer es für mich ohne das YuKoN-Armband war, dann ist das jetzt ein Kinderspiel. Schon wieder eine Woche rum. Wieder sechs Donuts runter und die braune Walze rauf, als Symbol für die zweite Woche.



15. April: Ich bekomme eine Mail von einer Baufirma, die ich beim Bloggen unterstütze. Sie haben eine Abmahnung bekommen, weil ein Bild aus Wikipedia ohne Hinweis auf den Autor verwendet wurde. Ich überprüfe es und stelle fest: Der Beitrag wurde von mir geschrieben. Ich habe tatsächlich vergessen, den Link einzusetzen. Das Bild war unter der Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht. Ich ärgere mich über meine eigene Dusseligkeit, schimpfe – und fange wieder von vorn an. Das heißt, alle Elemente der zweiten Challenge fliegen wieder runter.



Auf dem Armband bleibt nur die schwarze Walze, als Symbol für die erste bestandene Challenge. Die kann mir keiner mehr nehmen.

22. April: Trotz mehrerer Mails an den Fotografen bleibt er stur und besteht auf der Abmahnung und der Zahlung von 620 Euro. Ich bin sauer über ihn, zahle, schimpfe – und fange wieder von vorn an.

23. April: Wieder einmal den ersten Edelstahltonut aufgezogen. Die zweite Challenge beginnt auf ein Neues. Wie gut, dass ich die erste Challenge geschafft habe, damit verbleibt mir zumindest die schwarze Walze. Sie motiviert mich, weiterzumachen.

30. April: Wieder eine Woche geschafft. Das erste neue Wochensymbol wird aufgezogen. Schaffe ich es dieses Mal?

4. Mai: Das Finanzamt schickt eine Steuernachforderung, die wesentlich höher ist als bisher angegeben. Nach Rücksprache mit dem Steuerberater muss wohl gezahlt werden. Mein Ärger ist damit quasi vorprogrammiert und macht sich auch lautstark Luft. Und wieder geht es von vorn los. Danke liebes Finanzamt!

5. Mai: Ich gebe nicht auf. Das erste Tageselement wird wieder aufgezogen, zusätzlich zu der schwarzen Walze (für die erste Challenge).

12. Mai: Die erste neue Woche ist überstanden. Die silberne Walze zeigt es mir an.

DAS YUKON-ARMBAND RETTET UNS DEN URLAUB ...

17. Mai: Wir haben uns so sehr auf den Urlaub gefreut. Eine Woche Südschweden. Gemeinsam mit einem befreundeten Ehepaar. Ein exklusives Haus in Ystad. Direkt am Meer. Mit Blick auf die Ostsee. Frisch renoviert. Mit allen Annehmlichkeiten. Mit großem Whirlpool, Flachbild-TV, Kaminofen, superneuer Einbauküche und, und, und. Eben alles, was das Herz begehrt. Und dann das ...

Die Anreise über Kopenhagen verläuft problemlos. Die Freunde sind wohl zehn Minuten vor uns an der Fähre in Puttgarden angekommen. Sie konnten als Letzte auf die Fähre hinauf und befinden sich schon auf hoher See, als wir in Puttgarden eintreffen. Zum Glück fahren die Fähren alle 30 Minuten. Wir treffen uns in Kopenhagen, an einem der vielen Kanäle in der Altstadt. Nach einem gemütlichen Frühstück folgt ein kurzer Bummel durch die Stadt. Dann geht es weiter nach Ystad. Unser Ferienhaus wartet.

Eine knappe Stunde später in Ystad. Den „Myrgängen“ haben wir schon gefunden, nur wo ist das Haus? Wir fahren dreimal den ganzen Weg hin und her. Schöne alte Häuser links und rechts, große Grundstücke, sehr viel alter Baumbestand. Hier könnten wir es aushalten. Wenn wir nur unser Haus endlich finden würden. So

falsch können wir doch gar nicht sein. Beim vierten Anlauf fahre ich auf die Auffahrt einer alten Villa, mehre Handwerker sind noch am Arbeiten. „Das kann es nicht sein, das ist ja noch eine Baustelle.“ Ich lasse mich von Ankes Einwänden nicht irritieren und steige aus. „Ist dies die Myrgängen Nr. 10?“, frage ich. Dann auf Englisch. Dann mit Händen und Füßen. Ein Nicken scheint mir recht zu geben.

Wir gehen ins Haus. Der Aufgang hochherrschaftlich, ebenso wie die offene Treppe. Aus dem Souterrain klingen Staubsaugergeräusche. Hier und da liegt noch Baustaub. „Das kann es nicht sein, die sind ja noch gar nicht fertig!“, kommen die Einwände unserer Freundin. Wir gehen ins Wohn-/Esszimmer. Riesengroß, fantastischer Blick nach Süden auf die alten Bäume und auf die Ostsee. Aber keine Vorhänge, keine Bilder an der Wand. Irgendwie kahl. Wohl noch nicht ganz eingerichtet.

Dann kommt die Vermieterin. Sie spricht Englisch. Wir fragen sie, ob das Haus schon fertig sei. Sie nickt nachdrücklich und wartet auf unsere Begeisterung. Die Freunde und Anke sind so geschockt von dem unfertigen Zustand, dass sie zunächst gar nichts sagen. Dann weisen sie auf die vielen Mängel hin. Die Vermieterin meint, uns würde das Haus vom Stil und von der Atmosphäre nicht gefallen. Ist zutiefst enttäuscht. Ihr kommen die Tränen. Sie rennt raus.

Wir schauen uns an. Ratlos. Sollen wir den Urlaub abbrechen? Das Haus wirkt auf den ersten Blick so ungemütlich. Es hat zweifellos Stil und Atmosphäre – ist aber eben noch nicht fertig eingerichtet. „Wie eine Bahnhofswartehalle. Dafür gebe ich doch nicht so viel Geld aus“, wirft unser Freund ein. „Ich habe mich so auf

den Urlaub gefreut. Und jetzt das ...“ Anke spricht aus, was wohl auch die beiden anderen fühlen.

Und bei mir? Merkwürdig, ich kann mich irgendwie gar nicht richtig ärgern. Klar, ich hätte mir auch gewünscht, das Haus sei fix und fertig eingerichtet und sauber geputzt. Aber irgendwie stören mich die vielen Kleinigkeiten nicht wirklich. Ich bleibe gelassen. Schau mir das ganze „Drama“ zunächst erst einmal an. Dann mein Kommentar: „Ich bleibe hier! Ich glaube nicht, dass wir ein anderes Haus in so einer Lage jetzt auf die Schnelle finden. Und ich habe auch keine Lust, jetzt überhaupt noch danach zu suchen. Lasst es uns hier so gemütlich wie möglich machen und den Urlaub genießen. Lasst uns ein paar Kerzen kaufen und schon wird es heute Abend hier viel gemütlicher aussehen.“

Meine Ruhe und Gelassenheit bleibt nicht ohne Wirkung. Die anderen drei stimmen schließlich ein. Wir bleiben. Wir verhandeln zwar mit der Vermieterin, dass am nächsten Tag noch einmal eine Putzkolonnie anrücken soll. Und auch der Heizungsmonteur soll am Montag kommen, um die Fußbodenheizung richtig einzustellen. Aber wir bleiben. Die Vermieterin zeigt uns noch, wie der Whirlpool aufgeheizt wird. Dann holen wir unsere Sachen aus dem Auto, beziehen die Zimmer und fahren anschließend zum Einkaufen.

Fazit: Dank meiner Gelassenheits-Challenge und des YuKoN-Armbands bin ich ruhig geblieben. Ich habe die Mängel zwar gesehen, habe ihnen aber nicht eine so große Bedeutung beigemessen. Ich habe mich stattdessen vielmehr auf die vielen positiven Dinge konzentriert. Und davon gibt es in diesem Haus eine ganze Menge. Und ich habe damit den Urlaub gerettet.

DIE ZWEITE CHALLENGE GEHT DEM ENDE ENTGEGEN

19. Mai: Urlaub in Ystad. Ich gehe die paar Schritte zwischen den alten Bäumen hindurch zur Strandpromenade. Dann jogge ich entlang der Ostsee. Es ist noch früh am Tag. Das Wetter ist herrlich. Eine traumhafte Gegend. Ich fühle mich ausgeglichen, frisch und genieße die morgendliche Stimmung.



Entlang der Ostsee in Ystad

Gelassenheit? Heute sicherlich kein Problem! Nach dem Joggen ziehe ich das zweite Wochenelement auf.

25. Mai: Der Urlaub ist vorbei. Der erste Tag wieder zu Hause. Und das letzte Tageselement in der dritten Woche.



Wenn ich heute noch durchhalte, dann habe ich endlich auch die zweite Challenge bestanden.

26. Mai: JA! Auch die zweite Challenge ist endlich geschafft. Ich freue mich. Meine innere Ruhe und Ausgeglichenheit ist viel größer geworden. Ich überlege, welches Symbol ich für diesen zweiten Erfolg verwende. Ich mag es gerne schlicht, also ziehe ich zusätzlich zu der schwarzen Walze nur einen weiteren Kautschukstopper auf das Armband. Das symbolisiert mir jetzt, dass ich die zweite Challenge ...



... ebenfalls bestanden habe.

Jetzt will ich auch zum dritten Mal die 21 Tage schaffen. Das wird dann wieder einen Kautschukstopper geben. Bis ich insgesamt sieben Challenges geschafft habe. Dann suche ich mir ein neues Element aus, als Belohnung. Und weil es so gut mit dieser Methode funktionierte, habe ich mir eine weitere Aufgabe für diese kommende Challenge gestellt. Neben der Gelassenheit, die ich weiter trainieren will, habe ich mir als Ziel gesetzt, 21 Tage nicht mehr zu naschen.

Vielleicht kennen Sie das auch, diesen Anfall der Naschsucht. Da verschwindet eine ganze Tafel Schokolade durchaus schon mal innerhalb einer Werbepause. Und hinterher ärgere ich mich über mich selbst. Denn welche Wirkung diese vielen zusätzlichen Kalorien auf mein Gewicht hatten, können Sie sich leicht ausmalen. Damit sollte jetzt also Schluss sein. Gelassenheit und kein Naschen – eine neue echte Herausforderung für mich.

27. Mai: Das erste Tageselement der dritten Challenge. Inzwischen ist mir das schon zur Routine geworden. Morgens nach dem Joggen und Duschen führe ich mir meine Ziele vor Augen und ziehe die neuen Elemente auf. Die Gelassenheit allein reicht mir nicht mehr. Die YuKoN-Methode funktioniert bei mir so gut, dass ich sie ausbauen und zusätzliche Ziele mit ihr kombinieren werde.

NASCHEN ODER NICHT – DAS IST DIE FRAGE

30. Mai: Der vierte Tag der neuen Challenge. Die ganzen Tage bin ich vollkommen gelassen, ruhig und ausgeglichen. Dann passiert es. Wir sitzen abends beim Fernsehen, trinken ein Glas Rotwein. „Jetzt was Süßes“, denke ich und gehe zum Naschschrank. Greife mit der rechten Hand hinein und nach einer Tüte Haribo Colorado. Während ich die Tüte heraushole, fällt mein Blick auf mein YuKoN-Armband. Auf die schwarze Walze und die vier Tageselemente. Das löst sofort Alarm in meinem Kopf aus: „Wenn ich jetzt diese Tüte aufmache und anfangen, von den Lakritzen zu essen, dann muss ich die vier Tageselemente wieder runternehmen. Will ich das?“

Ich zögere. Finde mich in einem inneren Widerstreit. Auf der einen Seite mein Wunsch nach etwas Süßem. Auf der anderen Seite mein Vorsatz, 21 Tage lang nicht zu naschen. Als zweite Voraussetzung, die neue 21-Tage-Challenge zu schaffen. Ich will sie auf jeden Fall schaffen. Wäre doch gelacht, wenn ich das nicht hinkomme. Das hieße aber, jetzt keine Lakritzen. Ich spüre, wie meine Hand hin- und herwandert. Zum Schrank und wieder zurück. Schließlich siegt mein neuer Vorsatz. Ich lege die Tüte wieder in den Schrank und setze mich zurück auf den Sessel. Ohne Süßigkeiten. Nach wenigen Minuten ist der „Naschanfall“ vorbei und vergessen und ich freue mich, dass ich standhaft geblieben bin.

Ich bin mir absolut sicher, ohne das YuKoN-Armband hätte ich es nicht geschafft. Dann wäre ich in die alte Gewohnheit zurückgefallen.

MEIN YUKON-ARM BAND FÄLLT AUF

5. Juni: Das erste Wochenelement der dritten Challenge. Ich nehme als Teilnehmer an einem Verkaufsseminar bei Carsten Beyreuther⁸ teil. Er fragt nach meinem Armband, ist total begeistert von der Idee und will sich auch so ein YuKoN-Armband bestellen. Ich freue mich über seine Begeisterung.

12. Juni: Die zweite Woche ist geschafft. Noch sieben Tage und ich habe die dritte Challenge vollendet. Was das Naschen angeht, so bin ich standhaft geblieben. Mein Gewicht dankt es mir. Ich komme meinem Gewichtsziel immer näher.

15. Juni: Ich besuche den ältesten Bruder meines Vaters in München. Er ist zurzeit in der Reha und freut sich sehr über meinen Besuch. Ich hatte es immer wieder aufgeschoben. Jetzt endlich habe ich es umgesetzt. Abends erzähle ich im Biergarten meiner Cousine und ihrem Mann von meiner Gelassenheits-Challenge. Sie finden den Ansatz beide sehr interessant.

16. Juni: Seminar bei Carsten Beyreuther in München. Er hat sein Armband bekommen. Seine Frau ist total begeistert von der Idee und von den Auswirkungen auf ihn.

19. Juni: Die dritte Challenge ist geschafft. Super! Ich nehme die Tages- und Wochenelemente wieder runter und ziehe einen dritten Kautschukstopper als Symbol für die dritte absolvierte Challenge drauf.



20. Juni: Die vierte Challenge beginnt. Diesmal habe ich mir als zusätzliches Ziel vorgenommen, für 21 Tage keinen Alkohol zu trinken. Ich habe sicherlich nie viel getrunken. Aber abends ein oder zwei Gläser Wein – das kommt schon recht häufig vor. Ab und zu werden es dann auch ein paar Gläser mehr. Am nächsten Morgen habe ich dann zwar keinen Kater, aber ich fühle mich nicht so fit, wie ich es gern sein möchte. Also kein Wein (und auch kein Bier) für 21 Tage. Und auch kein Naschen. Das fehlt mir inzwischen überhaupt nicht mehr.

23. Juni: Ich fahre nach Rottweil, habe dort am nächsten Tag ein Seminar. Abends schlendere ich durch Rottweil. Auf dem Rückweg zum Hotel finde ich den richtigen Weg nicht. Bleibe aber gelassen und schaue mir die Stadt eben etwas länger an.

24. Juni: Es ist sehr heiß. Ich schlafe bei offenem Fenster, direkt an der Hauptstraße. Die Lkws wecken mich sehr früh. Ich bleibe ruhig und genieße die Zeit für meine morgendliche Joggingrunde. Das Seminar läuft gut.

26. Juni: Die erste Woche der vierte Challenge ist geschafft. Ich halte zusammen mit einem Trainerkollegen ein Seminar in Frankfurt. Die Chemie zwischen uns ist sehr gut, das Seminar bringt uns und den Teilnehmern viel Spaß. Trotz des heißen Wetters drehe ich meine morgendlichen Joggingrunden.

27. Juni: Auf dem Rückweg von Frankfurt nach Norden. Kurz hinter dem Westkreuz stelle ich das Radio an. Der Verkehrsfunk berichtet von einem Unfall auf der A7 mit 30 Kilometer Stau. „Glück gehabt“, denke ich mir. Ich fahre ja auf der A5. Dann fährt der Verkehrsfunk fort: „Die Bergungsarbeiten werden sich noch länger hinziehen, auf

der A5 kommt es dadurch zu einem Rückstau von zurzeit 40 Kilometern.“ „Sch ...“, rutscht es mir fast heraus. Dann betrachte ich mein Armband, stelle fest, dass ich an dem Stau nichts ändern kann, und überlege mir Ausweichstrategien. Ich biege auf die A45 ab und fahre über Dortmund. Insgesamt etwa 60 Kilometer mehr, dafür aber ohne Stau, ohne Stress und ohne Gefahr für mein Armband.

1. Juli: Bei Wolff Horbach in Köln. Ich erzähle ihm von meinem Armband. Er findet die Idee klasse. Wir tauschen uns intensiv darüber aus. Er erkennt in meiner YuKoN-Methode viele Ansätze, die er auch in seinem neuen Buch „77 Wege zum Glück“⁴⁹ verwendet. Das Buch soll in zwei Monaten erscheinen.

2. Juli: Seminar bei Carsten Beyreuther in Neuss. Er berichtet von seinem Armband und von seinen Erfolgen damit.

3. Juli: Wieder eine Woche geschafft.

7. Juli: Ich halte zusammen mit einer Trainerkollegin ein Seminar in der Lüneburger Heide. Wir verstehen uns gut. Das Seminar läuft gut. Keine Herausforderungen für meine Gelassenheit.

10. Juli: Die vierte Challenge ist geschafft. Ich bin gelassen geblieben. Und ich habe keinen Alkohol getrunken und nicht gascht. Ich fühle mich viel ausgeglichener als noch im Februar. Irgendwie scheint auch sonst alles viel besser zu laufen. Ob das miteinander zusammenhängt?



11. Juli: Der erste Tag der neuen und fünften Challenge. Der matte Edeldonut passt super zu meinem neuen iPhone. Auch hier habe ich unverschämt viel Glück gehabt. Ich habe mich um Viertel vor zehn bei dem Telekomshop in Ralsdorf angestellt. Vor mir ungefähr zehn Personen. Um Punkt zehn Uhr stürmen wir alle in den Laden. Vergeblich. „Alle iPhones, die wir haben, sind bereits verkauft. Tut mir leid!“ So die ernüchternde Auskunft des Verkäufers. Viele der Interessenten beginnen, zu schimpfen. Ich bleibe gelassen. Ändert ja eh nichts. Dafür versuche ich mein Glück im Media Markt um die Ecke. Bin um etwa zwanzig nach zehn dort und der erste Kunde, der an diesem Morgen nach dem iPhone verlangt. Sie haben je drei Exemplare von 16 und acht Gigabyte in der letzten Nacht bekommen. „Eines reicht mir“, sage ich und freue mich. Ich kann mein Glück kaum fassen.



Den Rest des Tages verbringe ich mehr oder weniger damit, das iPhone zu studieren, die verschiedensten Programme herunterzuladen und zu installieren. Ein „Spielzeug“ ganz nach meinem Geschmack.

12. Juli: Mein zweiter Tag der neuen Challenge und mein zweiter Tag mit dem iPhone. Es hat noch viele Macken. Das Internet ist voll davon. Ich bleibe trotzdem gelassen. Warum ich so ruhig bleibe, weiß ich selbst nicht so genau. Ich habe mich inzwischen so daran gewöhnt, dass ich auf der Stufe der unbewussten Kompetenz angelangt sein muss. Nur in der Reflexion, während ich diese Zeilen schreibe, wird mir bewusst, wie groß der Unterschied zu meinem früheren Verhalten geworden ist. Früher hätte ich mich über jeden Absturz des iPhones maßlos geärgert. Hätte das etwas an den Problemen geändert? Wohl kaum.

15. Juli: Ich fahre mit meiner Islandhündin Snoerre zur Tierklinik nach Rendsburg. Sie soll zumindest einmal gedeckt werden und braucht dafür eine Unbedenklichkeitsbescheinigung hinsichtlich einer möglichen Hüftdysplasie. Der Tierarzt schaut auf das Röntgenbild, runzelt die Stirn und meint: „Mit der Zucht, das können Sie vergessen. Ihre Hündin hat hinten links leichte und hinten rechts mittlere HD. Damit würde ich auf keinen Fall züchten.“ Der Tierarzt spricht noch davon, dass man das Tier später einmal einschläfern lassen könne, wenn die Schmerzen zu groß werden. Mich macht das Ergebnis sehr traurig. Ruhig, aber traurig.

16. Juli: Im Dorf treffe ich unsere Tierärztin. Sie tröstet mich und meint, dass HD bei dieser relativ kleinen Rasse nicht so schlimm sei. Da würde Snoerre kaum etwas davon merken.

17. Juli: Auf dem Weg nach Hamburg, wieder einmal zu einem Seminar mit Carsten Beyreuther. Kurz vor Hamburg gibt es auf der A1 eine große Baustelle. Ich passe nicht auf und finde mich auf der falschen Spur wieder.



Die ideale Jogging-Partnerin

Keine Chance mehr zum Abbiegen. Ich will pünktlich zum Seminar kommen. Muss aber bis zur nächsten Abfahrt weiterfahren. Dort gibt es dann noch eine Umleitung, von noch einmal 15 Kilometern. Ich beginne, zu fluchen, laut und deutlich. Mir wird natürlich sofort klar, dass damit meine laufende Gelassenheits-Challenge von vorn beginnt. Auch wenn es keiner gehört hat, es reicht, dass ich es weiß.

17. Juli: Das erste Tageselement des neuen Anlaufes zur fünften Challenge. Ich jogge morgens durch einen Hamburger Stadtpark. Es regnet in Strömen. Meine gute Stimmung lasse ich mir davon nicht vermiesen.

1. August: Wir sind abends an der Westküste bei Freunden zum Geburtstag eingeladen. Ich werde auf das Armband angesprochen und erzähle von meinen Gelassenheits-Challenges.

8. August: Die nächste und fünfte Challenge ist bestanden.



Inzwischen ist es für mich vollkommen selbstverständlich, mir morgens das neue Element auf das Armband zu ziehen. Es gehört einfach zu meinem Tagesablauf dazu. Ich habe so ganz nebenbei auch mein erstes Ge-

wichtsziel von 85 Kilogramm erreicht. Mein „Startgewicht“ war noch Anfang März 97 Kilogramm. Der Verzicht auf die Süßigkeiten und den Alkohol während der dritten und vierten Challenge hat sicherlich dazu beigetragen. Als nächstes Ziel nehme ich mir die 83-Kilo-Grenze vor. Um dies zu erreichen, werde ich wieder einmal für 21 Tage auf Naschen und Alkohol verzichten. Das bewusstere Essen brauche ich nicht mit dem Armband zu verknüpfen, zumindest im Moment nicht. Das klappt schon recht gut.

15. August: Wieder eine Woche rum. Kein Alkohol und nicht genascht. Es geht durchaus und fällt nach kurzer Zeit auch zunehmend leichter.

19. August: Ich bekomme das Buch von Markus Albers „Morgen komm ich später rein“¹⁰ zugeschickt. Gut geschrieben. In vielen Dingen spricht er mir aus der Seele. Ob man in der Easy Economy auch von der eigenen Gelassenheit profitieren wird? Könnte ich mir gut vorstellen.

22. August: Die Zeit fliegt nur so dahin. Schon wieder eine Woche vergangen.

27. August: Ich treffe mich mit Markus Albers in Berlin zu einem kurzen spontanen Video-Interview¹¹. Seine Ansätze sind wirklich vielversprechend und gehen in die gleiche Richtung wie mein Buch „Job&Joy“.

28. August: Trainertreffen in Frankfurt. Morgens jogge ich am Main entlang. Abends geht es weiter nach Saverne im Elsass; in das Haus, welches Hubert, ein Freund von mir, und ich seit drei Jahren gemietet haben. Noch einen Tag und ich habe die Challenge wieder geschafft.

29. August: Auch die sechste Challenge ist erfolgreich absolviert. Ich sitze in Saverne an meinem Schreibtisch und freue mich. Vor lauter Begeisterung über meine Erfolge zeichne ich ein kurzes Video¹² von mir auf, in dem ich meine bisherigen Gelassenheits-Challenges beschreibe und meine YuKoN-Methode erläutere. Ich bin überzeugt davon, dass ich schon die siebte Challenge geschafft habe. Ich habe mich wohl bei den Kautschukstoppfern verzählt. Erst im Rückblick erkenne ich meinen Irrtum. Das war die sechste. Die siebte Challenge beginnt erst jetzt. Zur Feier des Tages ziehe ich statt der bisherigen Kautschukelemente und der schwarzen Walze ein ganz neues Element auf, ein Zodiac Sign aus Edelstahl mit schwarzem Kaltmaildekor mit meinem Sternzeichen – Fische.



30. August: Das erste Element der siebten Challenge.



Morgens jogge ich in Saverne am Rhein-Marne-Kanal entlang.



Zwar kein See, aber immerhin Wasser.

Nachmittags lade ich mir aus dem iTunes Store ein neues Programm für mein iPhone herunter. Nach dem Installieren tut sich auf dem Gerät gar nichts mehr. Einfach tot. Aus verschiedenen ähnlichen Vorfällen und einigen längeren Telefonaten mit der Hotline von Apple weiß ich, was normalerweise zu tun ist. Diesmal hilft aber nichts von alledem. Also versuche ich wieder einmal, die Hotline anzurufen. Wenn es da nicht das kleine Problem gäbe, dass ich mich im Elsass aufhalte, also in Frankreich. Von dort ist die 0800- von Apple in Deutschland nicht zu erreichen. Ich schaue unter www.apple.fr nach, finde das französische Pendant zu der deutschen Telefonnummer und versuche mein Glück. Mit meinen rudimentären Französischkenntnissen komme ich immerhin durch die Voicemail-Anlage. Die Ziffern entsprechen denen der deutschen Hotline. Und dann habe ich tatsächlich viel, viel Glück. Ich erwische den einzigen Mitarbeiter der gesamten Apple-Hotline in Frankreich, der auch Deutsch spricht. Zusammen können wir das Problem lösen und nach einer kompletten Wiederherstellungsarie von fast drei Stunden läuft das iPhone wieder. Das Erstaunliche für mich: Ich habe mich nicht geärgert, sondern bin ruhig und gelassen geblieben. Das wäre noch vor einem halben Jahr undenkbar gewesen.

31. August: Ich fahre von Saverne nach Stuttgart. Halte dort von Montag bis Donnerstag vier Seminare. Auf der Autobahn zwischen Pforzheim und Stuttgart ist ein Stau. Zehn Kilometer lang. Ich hänge mittendrin. Statt mich zu ärgern, surfe ich ab und zu über mein iPhone im Internet. Warum habe ich mich früher nur so oft über diese Staus geärgert? Wurden sie dadurch auch nur einen Meter kürzer?

1. September: Nach dem Seminar jogge ich abends durch den Schlosspark. Danach noch etwas surfen und ins Bett.

Beim Surfen entdecke ich noch ein neues Programm für das iPhone und lade es herunter. Lege das Gerät auf den Nachttisch und schlafe ein. Gegen ein Uhr nachts wache ich auf, das iPhone leuchtet immer noch. Es hat sich wieder einmal festgefahren. Dummerweise stehe ich auf und will es „nur kurz“ an das MacBook anschließen. Es werden zwei Stunden daraus und ich lege mich erst gegen Viertel nach drei wieder ins Bett. Um sechs Uhr bin ich wieder wach, gehe joggen. Erstaunlich, auch dieser Absturz ärgert mich nicht wirklich. Ich würde mich zwar freuen, wenn die Macken des iPhones endlich behoben würden, aber darüber ärgern? Wozu? Die langen Gelassenheitsübungen zeigen erstaunliche Wirkungen.

3. September: Nachts um drei Uhr. Nach knapp vier Stunden Schlaf wache ich auf. Mir geht das zweitägige Seminar durch den Kopf. Der zweite Tag startet in sechs Stunden. Mit einem Mal schießt mir die Lösung für das Seminar durch den Kopf. Wie ich den Teilnehmern die Inhalte noch viel nachhaltiger und effektiver vermitteln kann. Ich setze mich an mein MacBook und schreibe die Ideen in eine Mindmap.

Kaum habe diese Mindmap fertig, kommt der nächste Einfall. Was wäre, wenn ich meine Erfahrungen mit der YuKoN-Methode in einem Buch zusammenfassen würde? Das könnte doch sicherlich den einen oder anderen interessieren. Voller Elan entwerfe ich in groben Zügen das Buch. Kann vor lauter Aufregung nicht mehr schlafen und gehe morgens um halb sechs zum Joggen. Es regnet wieder in Strömen, das stört mich allerdings überhaupt nicht. Ich bin mir sicher, dass ich mit dem Buch über diese Methode vielen Menschen helfen kann, ihre eigenen erfolgreichen Gewohnheiten aufzubauen. Systematisch und auf Dauer.

WAS LEISTET DIE YUKON-METHODE?

Am Anfang fühlen sich die neuen Gewohnheiten ungewohnt an. Und genau in diesen Momenten ist es besonders wichtig, sich schnell und wirksam an die eigenen Vorsätze zu erinnern. Und hier leistet das YuKoN-Armband eine fantastische Hilfestellung. Da ich es den ganzen Tag am Handgelenk trage, fällt mein Blick unwillkürlich immer wieder darauf. Und wie bei dem Versuch, die Tüte Lakritz aus dem Schrank zu nehmen, ist die Chance sehr groß, dass der Blick auch in solchen Fällen auf das Armband fällt. In dem Moment, wo mir das Armband und damit die laufende Challenge wieder bewusst wird, habe ich praktisch schon gewonnen. Denn dann bin ich von der zweiten Stufe der bewussten Inkompetenz auf die dritte Stufe gestiegen, die der bewussten Kompetenz. Dann kann ich mich entscheiden, will ich jetzt die neue Gewohnheit verstärken oder will ich zurückfallen in die alte? Es ist jetzt aber eine bewusste Entscheidung und das erhöht die Chance um ein Vielfaches, dass ich mich für die neue Gewohnheit entscheide.

Und genau hier liegt eine der Stärken der YuKoN-Methode, weil ich mich damit jeden Tag neu motiviere, mich jeden Tag neu bestätige, mir jeden Tag ein neues Element aufziehe und mir damit die kleinen Erfolge auf eine sehr einfache, aber nachdrückliche Art und Weise bewusst mache. Mir immer wieder bewusst mache, was ich will.

Durch die tägliche Verstärkung der Gewohnheit und das ständige Erinnern an den eigenen Vorsatz gelingt es einem viel schneller, die Gewohnheit auf die letzte und höchste Stufe zu bringen, die der unbewussten Kompetenz. Auf dieser Stufe sind wir der Meister unserer

Gewohnheit. Hier ist sie uns schon so vertraut geworden, dass wir es tatsächlich automatisch tun, ohne noch bewusst darüber nachzudenken. Hier kann die neue, erfolgreiche Gewohnheit ihre ganze Macht entwickeln.

GESTALTEN SIE IHRE GANZ INDIVIDUELLE YUKON-METHODE

Wie jetzt der Einzelne diese Methode einsetzt, hängt natürlich von jedem ganz persönlich ab. Die Variationsmöglichkeiten bei TeNo, dem Hersteller des YuKoN-Schmucks, sind nahezu unendlich. Natürlich gibt es auch noch andere Anbieter, die ähnliche variable Schmucksysteme herstellen. Was mich persönlich von TeNo überzeugt und begeistert, sind folgende sechs Punkte:

1. Der Schmuck ist schlicht und elegant.
2. Der Schmuck ist absolut hochwertig.
3. Die Firma TeNo fertigt ihren Schmuck in Deutschland.
4. Die Firma und besonders der Geschäftsführer Jürgen Heinz berichtet sehr offen über sich selbst, zum Beispiel in Form eines viel gelesenen Weblogs.
5. Die Menschen und der Schmuck sind einfach sympathisch.
6. Die Auswahl ist so vielfältig, dass sich jeder seine ganz persönliche Kombination zusammenstellen kann.



Ob Walzen oder Donuts,



ob aus Edelstahl oder Gold, matt oder poliert, mit oder ohne Brillanten,



ob nun als Kautschukarmband



oder als Edelstahlarmband,



mit farbigen Elementen,



oder mit Sternzeichen ...

... die Vielfalt lädt auf jeden Fall dazu ein, sich sein eigenes, ganz individuelles Armband zusammenzustellen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schön es ist, wenn man sich als Belohnung ein weiteres, besonders schönes Element aussuchen kann und dann endlich auf das Armband aufzieht. Schon die Vorfreude darauf beflügelt die Umsetzung der eigenen Vorhaben. Zusätzlich liefert auch die Möglichkeit, dass man alle Elemente der laufenden Challenge wieder verliert, zusätzlichen Antrieb, um genau diesen „Schmerz“ zu vermeiden. Also eine interessante Kombination aus

Schmerz, den es zu vermeiden gilt, und Freude, die man erreichen möchte.

WELCHER ANSATZ PASST ZU IHNEN?

Grundsätzlich unterscheide ich folgende Ansätze:

A) Die normale 21-Tage-Challenge

Sie hat das Ziel, über 21 Tage eine neue Gewohnheit aufzubauen. Wenn die neue Gewohnheit an dem einen oder anderen Tag nicht gelebt wird, so zählt dieser Tag nicht mit, es gibt dafür auch kein neues Element. Das nächste Element gibt es erst, wenn wieder ein ganzer Tag geschafft wurde bzw. wenn wieder diese Gewohnheit gelebt wurde.

Vorteil: Nicht ganz so schwer. Wenn ich in die alte Gewohnheit zurückfalle, ist das einfach ein „Alter-Schuhe-Tag“, ein Tag also, an dem man noch nicht in die neuen, immer noch drückenden Schuhe schlüpft, sondern es sich in den alten bequem macht. Am nächsten Tag macht man dann einfach weiter mit den neuen Vorsätzen, man zieht dann also wieder die neuen Schuhe an, bis diese ebenfalls gut eingelaufen sind – und man sich die neue Gewohnheit zu eigen gemacht hat.

Nachteil: Nicht ganz so einprägsam, nicht so herausfordernd. Wenn man es mehrere Tage hintereinander nicht schafft, die neue Gewohnheit zu leben und umzusetzen, erhöht sich die Gefahr, dass das ganze Vorhaben in Vergessenheit gerät. Bevor man sich versieht, sind eine Woche oder sogar zwei vergangen, ohne dass man im Aufbau der neuen Gewohnheit weiter gekommen ist. Wenn man dann nicht gegensteuert, bleibt es bei den alten Gewohnheiten. Die neuen gehen den Weg der allermeisten Silvester-Vorsätze. Sie verschwinden im Nirwana.

B) Die Hardcore-YukoN-Methode

Hierbei müssen 21 Tage in einer Reihe eingehalten werden. Falle ich einen Tag in die alte Gewohnheit zurück, so beginnt die gesamte Challenge von vorn. Auch wenn ich am zwanzigsten Tag nur einmal zum Beispiel mich beschwere, nasche oder was immer ich mir abgewöhnen will, dann beginnt die Challenge von vorn. Ebenso beginnt die Challenge von vorn, wenn ich es nicht schaffe, die mir vorgenommenen, neuen Tätigkeiten durchzuführen. Also z.B. zu joggen, einen bestimmten Beitrag für ein Projekt zu erstellen oder was auch immer.

Vorteil: Durch die tägliche Entscheidungen (Habe ich die neue Gewohnheit weiter aufgebaut oder nicht? Nehme ich alle Elemente der laufenden Challenge wieder runter oder kann ich ein weiteres Element auf das Armband ziehen?) wirkt diese Methode viel, viel nachhaltiger.

Nachteil: Das kann ganz schön frustrierend wirken, wenn ich mich beispielsweise am zwanzigsten Tag dabei erwische, dass ich in die alte Gewohnheit zurückfalle und alle Elemente der laufenden Challenge wieder vom Armband nehme.

Mir hat diese Variante sehr geholfen. Allein die Tatsache, dass ich einige Male alle Elemente wieder vom Armband herunternehmen musste, hat mich umso stärker darauf hinwirken lassen, es endlich zu schaffen. Will Bowen sagt, es dauere normalerweise drei bis vier Monate, bis die Beschwerdefrei-Challenge das erste Mal erfolgreich absolviert wird. Nach meiner Erfahrung trifft das durchaus zu, wenn man das Silikonarmband oder vergleichbare Symbole verwendet. Mit der YuKoN-Methode geht es schneller, weil ich mich damit jeden Tag noch stärker motiviere und mir den Fortschritt viel deutlicher machen kann.

DIE VORTEILE DER YUKON-METHODE AUF EINEN BLICK:

- Das Armband habe ich immer dabei, Tag und Nacht.
- Ich ziehe jeden Morgen (oder zu einer anderen täglich gleichbleibenden Zeit) ein neues Element auf – wenn ich den Tag vorher geschafft habe.
- Dieses Ritual motiviert mich für den laufenden Tag und gibt mir die Belohnung für den vergangenen Tag.
- Das Armband ist ständig präsent, auf eine angenehme, unaufdringliche Art.
- Erwische ich mich dabei, meine Vorsätze nicht einzuhalten, nehme ich die entsprechenden Elemente wieder runter. Dieser kleine Verlust schmerzt und sorgt dafür, dass ich noch aufmerksamer werde. Das erhöht meine Motivation um ein Vielfaches und verstärkt damit auch die Chance, die laufende Challenge tatsächlich erfolgreich zu absolvieren.
- Ich habe sehr viele Kombinationsmöglichkeiten.
- Die Kombination von Armband und Elementen erhöht meine Beharrlichkeit und Ausdauer, weil ich mich jeden Tag nur auf diesen einen Tag konzentriere, gleichzeitig aber auch das Ziel für die laufende Challenge vor Augen habe.
- Durch die tägliche Beschäftigung mit meiner neuen Gewohnheit mache ich kleine, oft spürbare Fortschritte, die mich zusätzlich antreiben, meinem Vorsatz treu zu bleiben.
- Ich schaffe mir mein ganz persönliches Motivationsinstrument, auf meinen individuellen Geschmack abgestimmt.

KONZENTRIERE DICH AUF GEWOHNHEITEN UND VERGISS DISZIPLIN

„Gewohnheit heißt die große Lenkerin des Lebens. Daher sollten wir uns auf alle Weise erstreben, gute Gewohnheiten einzuimpfen.“

Francis Bacon, Philosoph und englischer Lordkanzler, 1561 - 1626

Haben Sie jemals in Ihrem Leben zu sich gesagt oder es gedacht: „Ich wünschte, ich hätte mehr Disziplin!“ Natürlich lautet die Antwort „Ja“. Jeder von uns kennt das. Jeder von uns wünscht sich von Zeit zu Zeit, diszipliniertes zu sein.

Nun kommt die gute Nachricht: Jeder auf dieser Welt war und ist zu jeder Zeit zu 100 Prozent diszipliniert – in Bezug auf seine eigenen Gewohnheiten. Es geht im Leben nicht um Disziplin, im Leben geht es um Gewohnheiten. Erfolgreiche Menschen haben erfolgreiche Gewohnheiten, erfolgreiche Menschen haben erfolgreiche Gewohnheiten. Der einzige Unterschied zwischen erfolglosen und erfolgreichen Menschen ist die Qualität ihrer Gewohnheiten.

Für mich ist Disziplin ein sehr schlechtes Wort. Ich habe noch keinen gesehen, dem Disziplin tatsächlich geholfen hat. Disziplin wird vielmehr verwendet, um sich selbst oder andere klein zu machen und unten zu halten. Das Problem dabei ist, dass niemand, der von sich glaubt, er sei nicht diszipliniert genug, jemals genug Disziplin haben kann.

Ganz anders sieht es mit Gewohnheiten aus. Was Gewohnheiten betrifft, sind wir alle Experten. Ich weiß natürlich nichts über Ihre Gewohnheiten und Sie können nichts über meine sagen. Und ich habe eine lange Liste von Gewohnheiten, die ich gern ändern möchte. Dan Sullivan sagt:

„Wenn ich einen Weg finden kann, mit dem ich meine Gewohnheiten auf eine systematische Weise verändern kann, dann kann ich meinen Erfolg im Leben auf eine radikale und grundlegende Art und Weise verbessern.“¹³

Das gilt natürlich nicht nur für diesen Strategicoach aus Toronto, sondern auch für Sie. Wenn Sie es schaffen, Ihre Gewohnheiten zielgerichtet und nachhaltig zu verändern, so bleiben Sie die gleiche Person, aber Ihr Erfolg wird ein ganz anderer sein. Frei nach Dan Sullivan stelle ich Ihnen im Folgenden eine Anzahl von Gesetzen vor, die Gesetze der Gewohnheit:

Gesetz Nr. 1: Jeder Mensch auf der Welt ist bereits zu 100 Prozent diszipliniert. Sie können nicht diszipliniert werden, als Sie es bereits sind.

Gesetz Nr. 2: Alle Gewohnheiten in unserem Leben fühlen sich vollkommen natürlich an, zu dem Zeitpunkt, wo wir sie haben. Die guten Gewohnheiten fühlen sich natürlich an. Die schlechten Gewohnheiten fühlen sich genauso natürlich an. Und genau hier beginnt das Problem. Denn wenn Menschen ihre Gewohnheiten ändern wollen, fühlt sich das zunächst ungewohnt an. Das stimmt natürlich, aber nur für eine kurze Zeit.

Gesetz Nr. 3: Es dauert 21 Tage, eine neue Gewohnheit aufzubauen. Egal was Sie tun wollen, welche Gewohnheit Sie aufbauen wollen, Sie werden 21 Tage brauchen, bis Sie das Gefühl der Vertrautheit wiedererlangt haben. Diese Frist wird von den verschiedensten Experten genannt und ich kann sie aus eigener Erfahrung bestätigen.

Gesetz Nr. 4: Hier kommt der schwierigste Teil. Sie können immer nur eine Gewohnheit zurzeit ändern.

Das Problem besteht darin, dass Menschen, wenn sie sich denn schon verändern wollen, gleich alle hundert oder tausend Gewohnheiten auf einmal ändern wollen. Das funktioniert aber nicht. Das führt zu Frust und zum Versagen. Das kennen Sie bereits, von Ihren vielen Silvester-Vorsätzen. Wenn Sie sich aber nur auf eine Gewohnheit, auf eine einzige Gewohnheit für eine Periode von 21 Tage konzentrieren, werden sich eine ganze Menge anderer Gewohnheiten in der Zwischenzeit ebenfalls ändern.

Nehmen wir nur als Beispiel das Thema Gelassenheit. Ich habe bereits berichtet, wie schwer es mir selbst am Anfang gefallen ist, wirklich ruhig und gelassen zu bleiben. Mich nicht zu beschweren und nicht zu jammern. Von dem Moment an, wo Sie sich entschließen, gelassener zu werden, werden Ihnen viele Dinge nicht mehr so problematisch erscheinen. Sie werden automatisch neue, oft kreative Lösungsmöglichkeiten entdecken, wo Sie bisher nur Schwierigkeiten gesehen haben. Die innere Gelassenheit ermöglicht Ihnen, Ihre geistigen und körperlichen Ressourcen auch tatsächlich zu nutzen. Sie werden sehen, viele andere Problembereiche lösen sich wie von selbst.

Als zweites Beispiel denken Sie bitte daran, wie Sie morgens den Tag beginnen. Stehen Sie spät auf, finden vor lauter Hektik kaum Zeit für ein Frühstück und hetzen in den Betrieb? Oder nehmen Sie sich morgens etwas mehr Zeit, vielleicht eine Stunde nur für Sie selbst? Diese Stunde könnten Sie zum Beispiel dafür nutzen, mit dem Hund eine Runde zu joggen, um danach in aller Ruhe zu frühstücken. Oder Sie lesen morgens Bücher, die Sie inspirieren, motivieren und aufbauen. Vielleicht machen Sie sich auch noch einmal klar, was Ihre derzeitigen Ziele sind und führen sich Ihre Vision vor Augen.

Wenn Sie auf diese Weise in den Tag starten, ist der Tag Ihr Freund. Dann kann Ihnen praktisch gar nichts mehr passieren. Dann sind Sie der Herr der Umstände und nicht umgekehrt. Dann werden Sie ebenfalls feststellen, dass sich wie von Zauberhand viele bisherige Probleme nach und nach in echte Chancen verwandeln. Ihre Stimmung während des Tages wird sich verbessern, Sie werden besser schlafen, Ihre Ernährungsgewohnheiten werden sich verbessern, Sie werden ausgeglichener sein und Ihnen werden viele Dinge viel leichter fallen – nur durch die eine Stunde, die Sie morgens anders gestalten. Nur durch die Änderung dieser einen entscheidenden Gewohnheit ändern sich viele andere automatisch mit.

Gesetz Nr. 5: Der Erfolg im Leben ist nicht abhängig von der Disziplin, sondern von zielgerichteten Gewohnheiten. Setzen Sie sich ein Ziel und nutzen Sie dieses Ziel, um Ihre Gewohnheiten hierauf auszurichten.

Ich lade Sie ein auf eine kleine Reise in die Zukunft. Drei Jahre in die Zukunft. In diesen drei Jahren haben Sie die Möglichkeit, 52-mal eine Gewohnheit für 21 Tage aufzubauen. Stellen Sie sich einfach einmal vor, was sich damit in Ihrem Leben alles verändern würde. Der Unterschied zu dem jetzigen Zustand wäre phänomenal, überwältigend. Und alles, was Sie dafür tun müssen, ist, sich alle 21 Tage auf eine Gewohnheit zu konzentrieren, die Sie ändern wollen.

In unserem Unternehmer-Coaching machen wir übrigens genau das: Wir unterstützen unsere Kunden dabei, sich und ihr Unternehmen neu auszurichten und sich auf zielgerichtete, erfolgreiche Gewohnheiten zu konzentrieren.

MIT GEWOHNHEITEN KENNE ICH MICH AUS

Es geht also darum, Gewohnheiten erfolgreich zu etablieren. Das kann man natürlich auf die verschiedensten Arten erreichen, zum Beispiel mit einem Knoten im Taschentuch, mithilfe eines Kalenders oder Zeitplanbuches, mit einer Uhr, einem Silikonarmband oder zum Beispiel mit dem YuKoN-Armband.

Ich erinnere mich noch gut an meine Jahres-Challenge mit dem Kalender. Es ging darum, ein ganzes Jahr ein Zeitplanbuch zu führen und jeden Abend den Tag abzuschließen, alle unerledigten Aufgaben zu übertragen und den Tag sowohl von der beruflichen Seite als auch von der privaten Seite zu bewerten. Ich hielt damals unter anderem Seminare zum Thema Selbst- und Zeitmanagement und wollte natürlich mit gutem Beispiel vorgehen. Um mich zu motivieren, hatte ich eine Wette abgeschlossen. Wenn mir damals jemand sagte: „Das schaffst du nicht!“, dann löste das bei mir eine hohe Motivation aus. So nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“ Ich erzählte Ralf, einem befreundeten Unternehmer, von meiner Idee. Seine Reaktion kam wie aus der Pistole geschossen: „Bei deinen vielen Reisen, bei deinem intuitiv-chaotischen Zeitmanagement? Keine Chance. Das schaffst du nie!“ Genau das wollte ich hören. Wir verabredeten, dass der Verlierer eine Woche New York für uns beide zahlen sollte. Das war mehr als genug Ansporn für mich.

Was tat ich? Ich habe mir zunächst überall Klebezettel hingehängt, an den Badezimmerspiegel, auf die Zahnbürste, auf den Nachttisch, an die Wand über dem Schreibtisch. Ich habe es mir natürlich in den Kalender geschrieben. Ich habe es meiner Familie erzählt.

Und dennoch, kaum waren vier Wochen vergangen, hatte ich es bereits fünf Tage einfach vergessen. Nun durfte ich im ganzen Jahr insgesamt 28 Tage auslassen – quasi Urlaub von der Wette machen. Aber fünf Tage in vier Wochen – das sah schlecht aus.

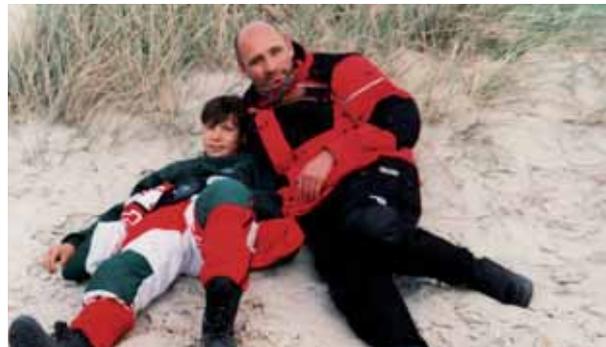
Meine Jungs, damals zwischen zehn und zwölf Jahre alt, fragten mich immer wieder: „Papa, wie viele Tage hast du schon geschafft? Und wie viele Tage hast du es vergessen? Halt durch, du schaffst es!“ Das war natürlich noch ein zusätzlicher Ansporn. Schließlich wollte ich auch ihnen ein gutes Vorbild sein. Ich gab mir also noch mehr Mühe, schrieb es mir an den verschiedensten Stellen in mein Notebook. Und ich schaffte es. Ich konnte es mir tatsächlich zur Gewohnheit machen, jeden Abend alle unerledigten Aufgaben auf den nächsten Tag zu übertragen und den Tag abschließend sowohl für den beruflichen wie privaten Bereich zu bewerten.

Nach einem Jahr hatte ich die Wette gewonnen. Und jetzt kam das Schönste für mich. Nein, nicht die Woche New York. Etwas viel Schöneres. Mein Sohn Jan fragte mich, ob wir beide nicht auch so eine Wette machen könnten. Ich überlegte kurz und stimmte zu. „Wenn du es schaffst, zehn Minuten jeden Tag laut zu lesen, für drei Monate, dann gewinnst du 100 DM. Schaffst du es nicht, zahlst du mir von deinem Ersparnen die 100 DM.“ Er schlug ein – und schaffte es. Auch er machte es sich zur Gewohnheit, jeden Tag zehn Minuten laut zu lesen.

Nachdem Jan das Geld erhalten hatte, wollte Arne, sein jüngerer Bruder, eine ähnliche Wette. Wir beide schlossen die gleiche Wette ab. Auch Arne durfte insgesamt sieben Tage innerhalb der drei Monate auslassen.

Und musste ebenfalls jeden Tag zehn Minuten laut lesen. Nach einer Woche hatte er bereits zwei Tage versäumt. Doch Arne wusste sich zu helfen. Er bot Jan die Hälfte der 100 DM an – dafür, dass Jan ihn jeden Tag daran erinnerte. Damit schaffte auch Arne diese Wette.

Dann kam der krönende Abschluss. Ich fragte Jan, ob er noch eine Wette mit mir abschließen würde. Und zwar für ein Jahr lang, sich jeden Tag die Antworten auf folgende drei Fragen aufschreiben: Was habe ich heute gelernt? Worüber habe ich mich heute gefreut? Was konnte ich heute verbessern? Er durfte wie ich auch bei meiner Jahreswette insgesamt 28 Tage auslassen. Als Belohnung stellte ich einen Urlaub nur für uns beide an ein Ziel seiner Wahl in Aussicht. Um es kurz zu machen – Jan schaffte die Wette. Es machte sich die Beantwortung dieser Fragen zur Gewohnheit, hielt ein Jahr durch und wir fuhren gemeinsam für eine Woche nach Norwegen. Mit dem Motorrad. Als ich Carsten, einem Freund, von dieser geplanten Tour erzählte, war er sofort begeistert und fragte, ob wir nicht ihn und einen seiner Söhne mitnehmen würden. Also fuhren wir mit zwei Maschinen zu viert nach Norwegen. Es wurde ein fantastisches Erlebnis, an das wir alle immer noch gern zurückdenken.



Ausruhen am Strand

Es hatte uns so gut gefallen, dass wir die nächsten vier Jahre abwechselnd mit je einem Sohn hinten drauf ähnliche Motorradtouren unternahmen, nach Norwegen, Schweden, Italien und Österreich. Überall hin, wo es schöne Landschaften und viele Kurven gab.



Warten auf die Fähre

Auf der letzten Tour konnten wir beiden Väter sogar jeder zwei Söhne mitnehmen. Carstens Sohn Till hatte inzwischen selbst seinen Führerschein und Jan saß bei ihm hinten drauf.

Warum erzähle ich Ihnen das alles? Ich tue es, um Ihnen zu zeigen, dass ich mich mit Gewohnheiten auskenne. Genau wie Sie es auch tun. Und um Ihnen zu zeigen, was aus solchen Gewohnheiten werden kann. Hätte ich nicht die Kalenderwette abgeschlossen, wäre Jan nicht auf die Idee gekommen, selbst auch eine Wette abschließen zu wollen. Dann hätte er auch nicht über ein Jahr sein kleines Büchlein geführt. Und wir wären wahrscheinlich auch nicht zu einer Motorradtour aufgebrochen. Oft sind es eben die scheinbar kleinen Dinge im Leben, die uns langfristig viel Freude bringen und neue, bisher ungeahnte Möglichkeiten eröffnen. Und ich erzähle es Ihnen, um Sie zu motivieren,

über ähnliche Herausforderungen mit Ihren Kindern (oder Enkeln?) nachzudenken. Im Rückblick wird uns oft erst klar, wie wenig Zeit wir mit den Kindern verbracht haben. Ob sie nun 16, 18 oder 20 Jahre mit uns zusammenleben, irgendwann ist diese Zeit vorbei. Und irgendwann fragen wir uns: „Wo ist diese Zeit geblieben?“ Wie schön, wenn wir dann auf solche bleibenden Erinnerungen zurückblicken können.

Auch Sie haben in Ihrem Leben viele Gewohnheiten aufgebaut. Die allermeisten unbewusst und die eine oder andere auch bewusst. Mit der YuKoN-Methode kann ich Ihnen jetzt eine Möglichkeit anbieten, wie Sie diese Gewohnheiten systematisch aufbauen können, nachhaltig und dabei obendrein mit viel Freude. Die anderen Möglichkeiten, wie zum Beispiel Knoten ins Taschentuch oder irgendwelche Aufkleber, haben einen großen Nachteil. Wenn ich mich nicht gerade an dem entsprechenden Ort aufhalte, sehe ich auch den Aufkleber nicht. Und das Taschentuch hole ich nur dann öfter aus der Tasche, wenn ich Schnupfen habe.

KRAFTTRAINING IST WIE ZÄHNEPUTZEN ...

So in etwa bringt Werner Kieser, der Gründer der Kieser Training AG¹⁴, seine Philosophie auf den Punkt. Krafttraining ist eine Sache der Hygiene. Sie muss keinen Spaß bringen. Zähneputzen bringt auch keinen Spaß. Gemacht wird es trotzdem. Und zwar jeden Tag. Meistens zweimal oder öfter. Und die wenigsten denken darüber überhaupt noch nach. Weil es zur Gewohnheit geworden ist.

Und genau so sollte es mit dem Krafttraining sein. Wobei hier nicht zweimal am Tag, sondern ein- bis zweimal pro Woche vollkommen ausreichen. Aus eigener Erfahrung kann ich Werner Kieser nur recht geben. Meine Rückenschmerzen waren höllisch! Vom Bett bis aufs Klo brauchte ich mindestens eine halbe Stunde. Bei den kleinsten Bewegungen schossen mir die Tränen in die Augen. Dieses Drama hatte ich damals etwa zweimal im Jahr. Die Ratschläge der Ärzte waren abwechslungs-, aber wenig hilfreich. Der eine verschrieb mir eine Einlage für meinen linken Schuh, er meinte, mein linkes Bein sei kürzer – die Rückenschmerzen gingen trotzdem nicht weg. Andererseits waren sie auch meistens nach einer Woche wieder vorbei und tauchten dann nur gelegentlich und nicht ganz so schlimm auf. Ich konnte also – mehr schlecht als recht – damit leben. Trotzdem nervte es.

Bis ich dann vom Kieser Training hörte. Das sollte eine Art gesundheitsorientiertes Krafttraining sein. Ich hatte schon vorher ab und zu eine "Mucki-Bude" besucht, aber irgendwie war das zu langweilig. Der anschließende Saunabesuch war zwar ganz schön, doch die Sauna hatte ich auch zu Hause. Also hin zu dem neu aufgemachten Kieser Training in Kiel. Der erste Eindruck

entsprach dem Prospekt. Keine Saftbar. Keine Sauna. Keine Musik. Dafür aber erstklassige Geräte und Trainer, die einen kaum aus den Augen ließen. Nach dem dritten Mal durfte ich allein trainieren. Wie ich die einzelnen Geräte einzustellen hatte, das war mir vorher ausführlich erläutert worden. Außerdem trainiert jedes Mitglied anhand eines speziell für ihn ausgearbeiteten Trainingsplans. Hier stehen zu jedem der zehn Geräte (die wir zusammen für mich ausgesucht hatten) die Einstellungen und die Gewichte, die ich zu heben hatte. Das Besondere an den Geräten: Sie werden so genau eingestellt, dass wirklich nur die Muskeln beansprucht werden, die an diesem Gerät auch trainiert werden sollen. Um den Überblick über den eigenen Trainingsfortschritt zu haben, trägt man seine Gewichte und die Anzahl der Wiederholungen für jede durchgeführte Übung ein. Das motiviert mich, das Gewicht zu steigern, wenn ich merke, dass ich mehr als neun Wiederholungen machen kann. Der Muskelaufbau ist so praktisch vorprogrammiert. Und da ich jedes Mal das Datum eintrage, wenn ich trainiere, habe ich einen guten Überblick, wie regelmäßig ich dort auftauche. Auch dies beugt dem Schlendrian vor.

Mein Fazit nach inzwischen mehr als acht Jahren: Ich bin heilfroh, dass ich damals mit diesem Krafttraining angefangen habe, und noch viel mehr freue ich mich darüber, dass ich dabei geblieben bin. Es hat zwar immer mal wieder Zeiten gegeben, in denen ich ein, zwei oder sogar einmal fünf Wochen ausgesetzt habe, aber insgesamt habe ich es mir tatsächlich zur Gewohnheit gemacht, mich dort mindestens einmal in der Woche zu „quälen“. Und ich bin dankbar dafür. Keine Rückenschmerzen mehr! Und das seit acht Jahren. Wenn das kein Erfolg ist!

WIE ENTSTEHEN ÜBERHAUPT GEWOHNHEITEN?

„Die Gewohnheit ist wahrlich eine kluge Einrichtung der Natur, um Arbeit, Nachdenken, Willensanstrengung und Zeit zu sparen. Sie spart Arbeit, indem sie das Tun rhythmisch und automatisch gestaltet. Sie spart Nachdenken, indem sie die Kontrolle des Tuns von den willkürlichen Hirnpartien auf die unwillkürlichen überträgt. Sie spart Zeit, indem sie die Verzögerung verhindert, die Studium und Entscheidung mitsichbringen.“

Herbert Newton Casson, kanadischer Journalist und Autor, 1869-1951

Wikipedia erklärt den Begriff „Gewohnheit“ wie folgt: *„Als Gewohnheit (auch Usus, lat. uti - gebrauchen) wird eine unter gleichartigen Bedingungen entwickelte Reaktionsweise bezeichnet, die durch Wiederholung stereotypisiert wurde und beim Erleben gleichartiger Situationsbedingungen wie „automatisch“ nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird, wenn sie nicht bewusst vermieden oder „unterdrückt“ wird. Es gibt Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Verhaltens.“¹⁵*

Ich verwende in meinen Seminaren gern folgendes Bild: Stellen Sie sich vor, Sie wollen durch einen Urwald laufen, an einer Stelle, wo bisher niemand gegangen ist. Das erste Mal dürfte es ziemlich schwierig sein, sich dort durchzuschlagen. Vielleicht müssen Sie sich sogar mit einer Machete einen Pfad bahnen. Ähnlich ist es auch mit neuen Verbindungen zwischen unseren Nervenzellen. Wenn hier vorher keine Verbindung bestand, so ist die erste Verbindung noch sehr anfällig. Erst wenn wir diese Nervenverbindung häufiger benutzt haben, wird sie stabiler. So wie aus dem ersten mühsam in den Urwald geschlagenen Pfad nach und nach ein viel begangener Trampelpfad werden kann. Er könnte sogar

ausgebaut werden, zu einem Feldweg oder einer Asphaltstraße bis hin zu einer Autobahn, abhängig davon, wie oft wir ihn benutzen. Wenn wir jetzt vor der Wahl stünden, welchen Weg wir einschlagen sollten, würden wir doch immer zuerst die Autobahn wählen – vorausgesetzt, sie führt ungefähr in die richtige Richtung.

So ist es auch mit unseren Gewohnheiten. Am Anfang kommen sie uns im wahrsten Sinne des Wortes ungewohnt vor, werden dann immer vertrauter und vertrauter und schließlich merken wir nicht einmal mehr, dass wir diese Gewohnheit haben, wir handeln in diesem Bereich unbewusst kompetent. Jetzt wissen wir also, was eine Gewohnheit ist. Aber wodurch wird sie ausgelöst? Diese Frage interessiert uns natürlich besonders bei den Gewohnheiten, die wir gern ändern oder abschaffen wollen. Vereinfacht könnte man es so ausdrücken: Wir bekommen einen Reiz, entweder von außen, wie zum Beispiel von einem Werbespot, oder von innen, ausgelöst durch ein Gefühl. Dieser Reiz führt jetzt zu einer Reaktion. Zum Beispiel dem spontanen Griff zur und dem Biss in die Tafel Schokolade. Interessant wird es, wenn wir uns etwas näher anschauen, was zwischen Reiz und Reaktion passiert. Denn hier passiert etwas, auch wenn wir es in den meisten Fällen nicht mehr wahrnehmen. In diesem Raum interpretieren wir den Reiz und entscheiden, wie wir darauf reagieren wollen. Wir fragen uns automatisch: „Was bedeutet dieser Reiz für mich?“ Und handeln dann entsprechend unserer Antwort.

Das Problem liegt darin, dass uns diese Interpretation nur selten bewusst wird. Meistens reagieren wir nur auf der Grundlage des bisher gewohnten Denkens. Und oft stellt sich hinterher heraus, dass wir mit der Reaktion unzufrieden sind. Dass wir eigentlich anders entschieden

hätten, wenn wir in Ruhe darüber nachgedacht hätten. Diese Reize kann man auch als Auslöser oder Trigger bezeichnen. Diese Trigger können ganz verschiedener Art sein, je nachdem, in welchem Zusammenhang wir das erste Mal mit diesem Trigger in Verbindung gekommen sind. Generell können wir Trigger nach unseren Sinneskanälen unterscheiden, wir könnten den Trigger also sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken. Natürlich sind auch Kombinationen möglich. Wenn ich ein ganz bestimmtes Musikstück höre, dann fällt mir sofort wieder ein, was für eine Party wir damals gefeiert haben oder mit wem ich zusammen war.



Welche Gerüche gibt es zum Beispiel, die bei Ihnen wieder Urlaubsgefühle aufkommen lassen? Und welche Bilder müssen Sie sehen, damit Sie sich an einen der schönsten Strände erinnern, an denen Sie je gebadet haben? Und bei welcher Musik fangen Sie sofort an, zu träumen? Genauso wie diese Trigger Erinnerungen wachrufen, können sie auch Auslöser für bestimmte Gewohnheiten sein. Welche Macht solche Trigger haben, erkennen Sie daran, dass eine ganze Industrie sich mit ihr beschäftigt und von ihr lebt – die Werbeindustrie.

UND WIE KANN ICH GEWOHNHEITEN VERÄNDERN?

„Die Menschen gehen lieber zugrunde, als daß sie ihre Gewohnheiten ändern.“

Leo Tolstoi

So, Sie wollen jetzt also etwas ändern in Ihrem Leben? Was genau ist es, das Sie ändern möchten? Und warum wollen Sie es ändern? Ist das Ihr eigener Wunsch oder fühlen Sie sich eher von der Umwelt bedrängt, sich zu ändern? Die Beantwortung dieser Fragen wird Ihnen später helfen, die Gewohnheiten auch tatsächlich in die gewünschte Richtung zu ändern.

Der erste Schritt ist, sich bewusst zu machen, was genau passiert. Wann haben Sie zum Beispiel dieses unerwünschte Verhalten? Wann genau überkommt Sie zum Beispiel diese Naschsucht? Oder wann greifen Sie zur Zigarette? Diese Fragen helfen Ihnen, von der ersten Stufe unseres Lernmodells, der unbewussten Inkompetenz, auf die zweite Stufe, die der bewussten Inkompetenz, zu gelangen. Jetzt sind Sie zwar noch nicht in der Lage, das unerwünschte Verhalten abzustellen. Sie sind sich dessen aber immerhin schon bewusst. Herzlichen Glückwunsch zu diesem kleinen Erfolg!

Indem wir uns darauf konzentrieren, was genau passiert, geben wir uns auch die Chance, unsere bisherige (automatische) Interpretation zu hinterfragen. Wir könnten auch eine neue, andere Deutungsweise entdecken. Stephen Covey schreibt in seinem Weltbestseller „7 Wege zur Effektivität“¹⁶: „Der Raum zwischen Reiz und Reaktion bestimmt unsere Lebensqualität.“ Und genau um diesen Raum geht es. Auch bei der Gelassenheits-Challenge.

Wir können das Verhalten der anderen nicht ändern, wir können aber unsere Betrachtungsweise ändern und damit auch unsere Reaktion. Dass sich nach und nach auch der eine oder andere Ihrer Mitmenschen ändern wird, nachdem Sie gelassener geworden sind, das werden Sie als willkommenen Zusatznutzen verzeichnen können.

Hier also noch einmal der (vereinfachte) Ablauf:

1. REIZ >>> 2. INTERPRETATION >>> 3. REAKTION

Wenn wir eine alte Gewohnheit ändern wollen, können wir an allen drei Punkten ansetzen. Wir könnten dafür sorgen, dass uns der Reiz nicht mehr erreicht. Wenn der Duft von frisch gebackenen Brötchen uns auf dem Weg zur Arbeit unwillkürlich in die Bäckerei zieht und zum Kauf verleitet, könnten wir vorsorglich auf der anderen Straßenseite gehen, wo uns dieser Duft nicht erreicht. Wir könnten unsere Interpretation verändern. Um uns zum Beispiel nicht über andere zu ärgern, könnten wir uns neue Fragen stellen: Was könnte den anderen zu dieser Äußerung veranlasst haben? Was könnte er für Sorgen haben? Worüber könnte er sich eventuell selbst gerade geärgert haben? Die Antwort auf solche Fragen führt automatisch zu einer anderen Betrachtungsweise bei uns selbst. Wir vergrößern den Raum zwischen Reiz und Reaktion und verändern unsere eigene Reaktion.

Jede Gewohnheit erfüllt für uns einen bestimmten Zweck. Aus diesem Grunde ist es auch kaum möglich, einfach eine Gewohnheit abzulegen wie einen alten Mantel. Uns würde etwas fehlen. Wir bräuchten einen neuen Mantel oder eben eine neue Gewohnheit, die an die Stelle der alten tritt. Nur wenn wir es schaffen, eine unerwünschte Gewohnheit durch eine neue, erwünschte Gewohnheit

zu ersetzen, wird die Veränderung von Dauer sein. Mir fällt hierzu ein Beispiel aus einem Nichtrauchertraining ein, welches ich vor einigen Jahren gehalten habe. Die Teilnehmerin hatte erkannt, dass sie in bestimmten Situationen automatisch zur Zigarette griff. Ohne nachzudenken, aus lauter (alter) Gewohnheit. Also gab ich ihr die Aufgabe, sich 100 Alternativen zu überlegen, was sie stattdessen machen könnte. 100 Möglichkeiten, sich zu beschäftigen, wenn sie der Impuls, nach einer Zigarette zu greifen, überkommen sollte. Ich wählte diese hohe Zahl bewusst, um unseren „inneren Richter“ zu überlisten. Mit diesen Worten bezeichne ich die Institution in uns, die uns bei der Überlegung dieser vielen neuen Alternativen ständig zuflüstert: „Das ist doch Blödsinn, das geht ja doch nicht, das bringt doch nichts ...“ Wir alle kennen diese typischen Killerphrasen. Durch die Herausforderung, jetzt tatsächlich 100 Alternativen zu entwickeln, kommt nach ca. 30 bis 40 Vorschlägen der Punkt, wo dieser „innere Richter“ aufgibt. Nur damit wir die Aufgabe überhaupt vollenden können, hält er seinen Mund. Und dann kommen die wirklich guten Alternativen. Die wirklich kreativen. Die oft aus unserem Unterbewusstsein auftauchen, jetzt wo der Nörgler seine Klappe hält. Und genau so war es auch in dem Nichtrauchertraining. Es kamen so interessante Alternativen dabei heraus, dass die Teilnehmerin diese tatsächlich angewendet hat und damit ihrem Impuls, zu rauchen, erfolgreich widerstehen konnte. Auf Dauer.

Also, welche Alternativen hätten Sie als Ausgleich für die unerwünschte Gewohnheit? Wenn Sie noch nicht genau wissen, was es sein könnte, so gönnen Sie sich den Spaß und entwickeln 100 Alternativen. Ich wette, dass darunter sehr interessante und überraschende Möglichkeiten sein werden. Viel Spaß bei der Übung.

HARTNÄCKIGE GEWOHNHEITEN ERFORDERN MASSIVE MASSNAHMEN

„Die Fesseln der Gewohnheit sind meist so fein, daß man sie gar nicht spürt. Doch wenn man sie dann spürt, sind sie schon so stark, daß sie sich nicht mehr zerreißen lassen.“

Samuel Johnson, englischer Dichter u. Literaturkritiker, 1709-1784

Je länger wir eine Gewohnheit schon ausüben, desto stärker wird sie verankert sein. Umso mehr ist sie zu unserer zweiten Natur geworden. Und umso weiter ist sie wahrscheinlich schon in unser Unterbewusstsein gesunken. Vielleicht merken wir nicht einmal mehr, dass wir überhaupt diese Gewohnheit haben. Wenn wir so eine festgefahrene Gewohnheit ändern wollen, bedarf es schon etwas mehr, als nur dem Reiz aus dem Wege zu gehen. Was also können wir tun?

Ganz einfach. Wir greifen an allen Fronten gleichzeitig an. Mit überwältigenden Kräften. Das heißt, wir sorgen dafür, dass uns der auslösende Reiz nicht mehr erreicht. Wir arbeiten an unserer Interpretation, unserem Denken und stellen sicher, dass unsere Reaktion sich ebenfalls in die gewünschte Richtung ändert. Und an allen drei Fronten versuchen wir, so viele Maßnahmen wie nur möglich zeitgleich anzuwenden. Mit dieser geballten Vorgehensweise überrennen wir quasi den Feind, unsere alte Gewohnheit. Und wir bauen stabile Brückenköpfe für den Ausbau unserer neuen Gewohnheit.

Wie das gehen kann, zeigen die beiden folgenden Beispiele: Der amerikanische Experte für Persönlichkeitsentwicklung, Steve Pavlina¹⁷, hat vor etwa zehn Jahren noch Computerspiele entwickelt. Dann wollte er sich auf einen neuen Bereich konzentrieren:

die Persönlichkeitsentwicklung. Der Vorsatz allein reichte jedoch nicht aus. Nach vier Monaten entwickelte er immer noch Computerspiele, traf sich mit anderen Programmierern, besuchte einschlägige Tagungen, Messen und las die entsprechenden Bücher. Um sein Ziel zu erreichen, ergriff er nun drastischere Maßnahmen. Er verbannte alle Bücher über Computerspiele in die Abstellkammer und stellte dafür die wenigen Bücher über Persönlichkeitsentwicklung ins Regal – mit viel Platz für weitere Bücher zu diesem Thema. Er kündigte die Mitgliedschaft von Computerspielvereinigungen. Er besuchte keine Programmierertreffen mehr. Er bat seine Frau, ihn nicht mehr auf Computerspiele anzusprechen. Er räumte den Arbeitsplatz auf seinem Computer auf. Er löschte alle Icons und alle Bookmarks, die nur irgendetwas mit Computerspielen zu tun hatten. Dafür schaffte er neue Icons und Bookmarks aus dem Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Um seine Redefertigkeit zu trainieren, wurde er Mitglied bei den Toastmastern, einer Vereinigung von Menschen, die in Clubs regelmäßig Reden trainieren. Er las von nun an jeden Tag mindestens eine Stunde ein Buch aus dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Er begann, ein Weblog zu diesem Thema zu führen. Fazit: Steve ist heute einer der meist gelesenen Blogger zum Thema Persönlichkeitsentwicklung in den USA.

WIE SCHAFFE ICH ES, TÄGLICH EINE STUNDE FRÜHER AUFZUSTEHEN?

„Morgenstund hat Gold im Mund und Blei im Ar..“

Volksmund

„Eine Idee sind ja sehr gut und richtig und ich würde selbst auch gern etwas tun, aber mir fehlt einfach die Zeit.“ Diesen Einwand höre ich immer wieder in meinen Seminaren. Hätten Sie Interesse, täglich eine ganze Stunde mehr Zeit zu haben? Ganz für sich allein? Dann dürfte Sie interessieren, wie ich es geschafft habe: Zunächst einmal mache ich mir bewusst, warum ich überhaupt früher aufstehen will. Hier ein paar mögliche Antworten:

Ich möchte in dieser Zeit ...

- ... Zeit haben, mir meine Ziele vor Augen zu führen.
- ... Zeit haben zum Meditieren.
- ... mich auf den Tag optimal einstimmen.
- ... etwas Aufbauendes lesen oder hören.
- ... meine Produktivität erhöhen.
- ... etwas für meine Gelassenheit tun.
- ... meine körperliche Fitness verbessern.
- ... schlanker und ausdauernder werden.
- ... die Natur genießen.

Jetzt könnte ich mir zum Beispiel die Reize anschauen, von denen ich mich morgens wecken lassen.

- Reißt mich ein schnarrender Wecker aus den schönsten Träumen?
- Werde ich vom Radiowecker mit den neuesten Katastrophennachrichten geweckt?
- Oder suche ich mir meine Lieblingsmusik aus, die mich morgens sanft aus den Träumen holt?



„Morning has broken ...“

Welche weiteren Reize könnte ich verwenden, um mich zu motivieren?

- Snoerre, meine Islandhündin, schläft in ihrem Korb am Fußende meines Bettes. Beim ersten Zeichen, dass ich wach bin, steht sie auf und kommt schwanzwedelnd zu mir ans Bett. Wenn das keine Aufforderung zum Joggen ist!
- Ich könnte mich mit Freunden zum Joggen verabreden.
- Ich könnte meinem Sohn morgens Kaffee aufsetzen, bevor er zu seinen Baustellen fährt. Da er meistens gegen sechs Uhr losfährt, sichert allein das schon mein frühes Aufstehen.

Als Nächstes könnte ich an meinem Denken arbeiten:

- Was gibt es am heutigen Tag, worauf ich mich freuen könnte?
- Wofür und worüber bin ich dankbar?
- Welche größeren Ziele will ich erreichen?
- Was sind meine Ziele für den heutigen Tag?
- Worüber könnte ich mich heute freuen?

Jetzt könnte ich an meiner Reaktion arbeiten:

- Aufstehen und nach dem Zähneputzen gleich die Joggingsachen anziehen.
- Einfach loslaufen, egal wie das Wetter ist. Mir eventuelle Einwände für später aufheben.

Ich könnte mir weitere unterstützende Maßnahmen suchen:

- Mir abends schon die Joggingsachen zurechtlegen.
- Mir abends schon aufmunternde Musik, einen interessanten Seminarschnitt oder das spannende

- Hörbuch auf mein iPhone oder den MP3-Player laden.
- Mich zu einem Laufwettbewerb (Marathon?) anmelden, für den ich regelmäßig trainieren muss.
 - Mir Bücher ans Bett legen, die mich motivieren.
 - Mir eine Fotomontage ans Bett hängen, wie ich aussehen möchte, wenn ich mein Idealgewicht erreicht habe.
 - Mir mein YuKoN-Armband anschauen, mir die bisher erreichten Fortschritte vor Augen führen und mich auf das nächste Element freuen, welches ich nach dem Laufen aufziehen werde.

Gemeinsam könnten wir diese Liste noch unendlich fortführen. Sie sehen aber, wenn Sie sich nur sorgfältig genug vorbereiten, dann erhöhen sich die Chancen auf die tatsächliche Umsetzung um ein Vielfaches. Wenn es Ihnen also wirklich wichtig ist, eine alte Gewohnheit aufzugeben und eine neue aufzubauen, dann nutzen Sie Ihre Kreativität. Sprechen Sie alle Sinneskanäle an. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich an Ihr Vorhaben zu erinnern. Und Sie werden es schaffen. Da ich in diesem Buch aus Platzgründen immer nur eine kleine Anzahl an Beispielen geben kann, gibt es die Website (www.erfolgreiche-gewohnheiten.de) zu diesem Buch. Hier finden Sie viele weitere Vorschläge, Ideen und Ressourcen, die Sie nutzen können.

EINE GEWOHNHEIT IN 21 TAGEN

Wie oft haben Sie sich schon etwas vorgenommen, was Sie ändern oder umsetzen wollten? War es, mehr und regelmäßiger Sport zu treiben, bewusster zu essen, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen oder sich im Beruf weniger ablenken zu lassen und gezielter die wichtigen Dinge zu erledigen?

Egal was es war, wohl jeder von uns kennt das Gefühl, dieses Vorhaben dann doch nicht umgesetzt zu haben. Irgendwie kommt immer was dazwischen. Der anfängliche Elan versiegt genauso schnell, wie er gekommen ist. Zurück bleiben ein unbefriedigendes Gefühl und ein schlechtes Gewissen. Ein schlechtes Gewissen gegenüber unserer Familie, gegenüber unseren Mitarbeitern oder Kunden und vor allem gegenüber uns selbst. Weil wir einmal mehr uns selbst untreu geworden sind. Weil wir einmal mehr unsere eigenen Vorhaben nicht haben umsetzen können. Es bleibt ein Gefühl der mangelnden Selbstdisziplin.

Und genau hier beginnt ein verhängnisvoller Teufelskreis. Dieses Gefühl mangelnder Selbstdisziplin mindert unser Selbstbewusstsein. Und es mindert unsere Chancen, beim nächsten Anlauf mehr Erfolg zu haben. Dabei könnte die Lösung so nah liegen. Wir bräuchten nur den Blickwinkel zu verändern. Weg von dem, was wir nicht schaffen oder noch nicht geschafft haben, und hin zu dem, was wir bereits alles erreicht haben. Denn wir sind in vielen, vielen Bereichen bereits heute sehr erfolgreich. Viele Dinge erledigen wir so gut, so schnell und so routiniert, dass sie uns kaum bewusst werden. In diesen Bereichen sind wir unbewusst kompetent. Hier haben wir unsere Stärken. Hier haben wir schon gute

und erfolgreiche Gewohnheiten aufgebaut. Weil diese Gewohnheiten aber ins Unterbewusstsein wieder abgetaucht sind, machen wir sie uns nur selten bewusst.

Und genau hier gilt es jetzt, anzudocken. Wenn wir von diesen bereits vorhandenen Stärken und bereits ausgeübten erfolgreichen Gewohnheiten ausgehen, steigern sich unsere Erfolgchancen um ein Vielfaches. Indem wir uns also zunächst auf unsere Erfolge besinnen, werden wir automatisch zuversichtlicher und selbstsicherer. Jetzt geht es darum, eine weitere neue Gewohnheit zu unserem Repertoire hinzuzufügen. Und genau hier kommt das nächste Problem. Sehr oft wollen wir viel zu viel auf einmal erreichen. Alles Störende verändern und am liebsten von heute auf morgen ein anderer, besserer Mensch werden. Wie an den Silvesterabenden der vergangenen Jahre. Wo wir uns vorgenommen haben, ab morgen tatsächlich regelmäßig zu laufen und weniger zu essen. Und das Rauchen wollten wir auch noch einstellen. Ganz zu schweigen von dem besseren Zuhören, dem systematischen Abarbeiten unserer Aufgabenlisten und so weiter und so fort. Sie kennen das alles.

Wer sich so viel vornimmt, beraubt sich seiner Chancen, überhaupt etwas zu schaffen und auch nur eine der neuen Gewohnheiten aufzubauen. Wer sich so viel auf einmal vornimmt, kann nur scheitern. Viel sinnvoller ist es, sich zunächst nur auf eine neue Gewohnheit zu beschränken. Wirklich nur eine einzige. Und diese eine Gewohnheit dann auch tatsächlich für die nächsten 21 Tage durchzuhalten. Ohne Pause, ohne einen Tag in den alten Trott zurückzufallen. Wer diese 21 Tage durchhält, der hat es geschafft. Der hat eine neue Gewohnheit aufgebaut. Der kann dann, nach den ersten 21 Tagen, diese Gewohnheit weiter ausbauen und vertiefen.

Und er kann sich eine weitere Gewohnheit aussuchen, um diese dann ebenfalls in den nächsten 21 Tagen umzusetzen und zu verfestigen.

Stellen Sie sich doch nur einfach einmal vor, was Sie alles erreichen könnten, wenn sie sich alle drei Wochen eine neue Gewohnheit vornehmen. Dann könnte Sie in einem Jahr gut 17 Gewohnheiten ändern oder aufbauen. Das macht in drei Jahren 52 Gewohnheiten. 52 neue Gewohnheiten! Würden Ihnen auf Anhieb überhaupt so viele einfallen? Mir nicht. Aber wie würde Ihr Leben in drei Jahren aussehen, wenn Sie dieses schaffen würden. Es würde sich auf eine spektakuläre Weise verändern und verbessern. 52 neue erfolgreiche Gewohnheiten – kaum auszudenken!!! Und auch wenn es nur die Hälfte wäre ... selbst wenn Sie nur ein Drittel davon tatsächlich schaffen – auch das wären immerhin noch 17 neue Gewohnheiten. Auch das würde Sie schon um Riesenschritte voranbringen.

Und das alles mit einer Gewohnheit zurzeit. Jeweils für die Periode von 21 Tagen. Stellen Sie es sich vor, genießen Sie dieses Gefühl. Träumen Sie davon. Tauchen Sie ein in diese Träume. Und dann kommen Sie zurück in das Hier und Jetzt. Wählen Sie die erste Gewohnheit, die Sie ändern wollen, und fangen Sie an. Jetzt!!!

WIE SCHAFFEN WIR ES, DIE GEWOHNHEIT AUF DAUER BEIZUBEHALTEN?

„Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.“

Thomas Mann, deutscher Schriftsteller, 1875-1955

Haben Sie es geschafft, Ihrer neuen Gewohnheit für 21 Tage treu zu bleiben? Herzlichen Glückwunsch! Ich hoffe, es hat Ihnen viel Spaß gemacht. Und Ihnen einen kleinen Geschmack davon gegeben, wozu Sie fähig sind. Jetzt aufzuhören, wäre doch jammerschade. Die ganze Anstrengung umsonst? Nein! Machen Sie weiter. Pflegen Sie diese Gewohnheit, bis Sie sie wirklich so weit verinnerlicht haben, dass sie vollkommen unbewusst abläuft. Hier kommen noch ein paar Tipps, die Ihnen genau das erleichtern werden.

Wichtig ist auf jeden Fall, sich auch der kleinen Erfolge bewusst zu werden. Klar, wir haben große Ziele, wie zum Beispiel ein Buch zu schreiben. Aber jedes Buch besteht aus vielen Seiten und noch viel mehr Worten. Wenn ich es schaffe, jeden Tag nur eine Seite zu schreiben, dann ist das Buch innerhalb eines halben Jahres fertig. Zumindest im Entwurf. Ändern kann ich immer noch etwas. Achten Sie darauf, Ihren Fokus auf das Ziel zu richten und nicht in Problemen hängenzubleiben. Schwierigkeiten gehören zum Leben dazu. Oft stellt sich im Nachhinein heraus, dass sie uns wachsen ließen, dass wir an ihnen unsere Problemlösungsmuskeln trainieren konnten. Statt zu jammern (siehe Gelassenheits-Challenge), suchen Sie nach Lösungsmöglichkeiten. Überlegen Sie, welche Chancen noch in diesem als Problem getarnten Geschenk versteckt sein könnten. Gezielte Fragen dazu finden Sie auf der Website zu diesem Buch.



Und suchen Sie jeden Tag nach Dingen, über die Sie sich freuen können. Nach den kleinen Faszinationen. Sie geben Ihnen den Treibstoff, um durchzuhalten. Hierzu können Sie sich auch in meinem Buch „Job&Joy“ Anregungen holen.

Halten Sie sich immer wieder Ihr Ziel und Ihre Vision vor Augen. Lassen Sie doch die besten Werbeexperten kostenlos für sich arbeiten. Wie? Ganz einfach. Sie suchen sich aus Zeitschriften oder aus dem Internet genau die Bilder heraus, die das beschreiben, was Sie erreichen möchten. Ob das jetzt ein neues Haus ist, ein anderes Auto, eine Urlaubsreise oder ganz persönlich ein wesentlich schlankerer Körper mit mehr Muskeln. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar, eine kleine Fotomontage zu erstellen, von dem Körper, den Sie sich wünschen, und Ihrem Kopf. Wenn Sie selbst nicht so sicher im Umgang mit der Bildbearbeitung sind, lassen Sie sich helfen. Selbst wenn Sie ein paar Euro dafür ausgeben, was ist das im Vergleich zu dem Nutzen, den Ihnen so ein maßgeschneidertes Zielbild bieten kann.

Suchen Sie sich Vorbilder. Wer hat das bereits geschafft, was Sie erreichen wollen? Wie hat er oder sie es geschafft? Welche Hürden wurden dabei überwunden? Wie haben diese Personen sich motiviert? Fragen Sie diese Personen oder lesen Sie deren Bücher. Tauschen Sie sich per E-Mail mit ihnen aus. Die allermeisten sind gern bereit dazu, Auskunft über solche Fragen zu geben.

Bauen Sie den Wandel der Jahreszeiten in Ihre Pläne mit ein. Wenn Sie zum Beispiel regelmäßig joggen wollen, dann wird es im Herbst und Winter eben kälter und nasser. Mit der richtigen Kleidung können Sie trotzdem laufen. Vielleicht etwas langsamer,

wenn viel Schnee liegt, aber dafür mit ganz anderen Sinneseindrücken. Ich garantiere Ihnen, Sie fühlen sich wie neugeboren, wenn Sie nach einem halbstündigen Lauf durch die Winterkälte unter der warmen Dusche stehen oder in der Sauna liegen. Achten Sie beim Joggen auch auf die kleinen Veränderungen in der Umwelt. Wie sich im Herbst zum Beispiel das Laub mit jedem Tag weiter verfärbt. Wie nach und nach die letzten Blätter abfallen. Wie dann der erste Frost an den Bäumen und Zweigen zu sehen und zu fühlen ist. Genießen Sie das Laufen mit allen Sinnen und Sie werden spüren: Es tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern auch Ihrer Seele.

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie automatisch immer wieder an Ihre Ziele erinnert werden. Das geht schon los mit dem Hintergrundbild auf Ihrem Computer. Warum wollen Sie sich jeden Tag die Werbung von Microsoft oder Apple ansehen, wenn Sie sich mit einem eigenen Bild viel stärker motivieren können. Gestalten Sie sich einen Bildschirmschoner, der Sie an die neuen Gewohnheiten erinnert. Lassen Sie sich per E-Mail daran erinnern. Es gibt im Web kostenlose Angebote, die Ihnen genau dieses bieten.

Ich könnte die Liste der Ideen noch seitenlang fortführen, würde aber damit den Platz in diesem Buch sprengen. Aus diesem Grund lade ich Sie noch mal ein: Besuchen Sie die Website zu diesem Buch. Ich bin sicher, Sie werden dort genau die für Sie richtigen Tipps und Anregungen finden. Und zusätzlich bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich auf dieser Website auch mit anderen Lesern auszutauschen. Sich gemeinsam über Ihre Erfolge zu freuen und sich gegenseitig zu unterstützen, wenn es einmal schwer werden sollte.

WAS IST INTERESSANTER ALS FERNSEHEN?

„Ein perfekter Werblock verfehlt im Fernsehen seine Wirkung, wenn er alle paar Minuten von einem unverständlichen Spielfilmteil unterbrochen wird.“

Loriot, bürgerlich Bernhard Victor Christoph-Carl von Bülow, kurz Vicco von Bülow, deutscher Komödiant u. Humorist

Der deutsche Durchschnittsbürger sieht pro Tag etwa dreieinhalb Stunden fern. Jeden Tag. Damit liegt er zwar noch eine Stunde unter dem amerikanischen Durchschnittswert. Wenn man sich diese Zeit aber auf das Jahr hochrechnet, dann kommen da immerhin 1.277 Stunden zusammen oder 32 Arbeitswochen.

Nun, wie viele Stunden sehen Sie pro Tag fern? Haben Sie sich mal die Mühe gemacht, Ihren tatsächlichen TV-Konsum über einen Monat festzuhalten? Und was sehen Sie? Suchen Sie sich inspirierende Programme aus, die Sie weiterbringen, oder lassen Sie sich einfach berieseln? Und von der Werbung verführen? Ich will Ihnen den Fernsehkonsum nicht verleiden, keine Angst. Ich möchte Ihnen nur ein paar Alternativen anbieten. Alternativen, die es Ihnen enorm erleichtern würden, die alte Gewohnheit Fernsehen gegen die eine oder andere neue Gewohnheit einzutauschen. Zumindest teilweise. Und wenn es nur eine Stunde am Tag wird. Noch eine Stunde, die Sie ganz nach Ihren Wünschen gestalten könnten.

Haben Sie sich nicht schon hin und wieder vorgestellt, wie toll es wäre, eine weitere Sprache zu sprechen? Wie steht es um Ihr Interesse an Geschichte? Was würden Sie davon halten, wenn Sie den Vorlesungen hochkarätiger Professoren zu genau den Geschichtsthemen lauschen könnten, die Sie besonders interessieren?

Sie bräuchten dafür nur den Bildschirm zu wechseln. Weg von der Glotze und hin zum PC und ins Internet. Dort bietet sich Ihnen eine Vielzahl an Möglichkeiten, die genau Ihre ganz persönlichen Interessen abdecken. Ob das nun die Vorlesungsmitschnitte verschiedenster Universitäten auf YouTube sind oder die vielen Plattformen, auf denen Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten trainieren können, indem Sie zum Beispiel mit einem Franzosen chatten. Oder Sie wählen die Skype-Videokonferenz, um sich mit Freunden am anderen Ende der Welt auszutauschen. Möglichkeiten gibt es mehr als genug. Aber es muss ja nicht allein das Internet sein, schließlich gibt es eine Vielzahl anderer interessanter Aktivitäten. Ein intensives persönliches Gespräch wirkt immer wieder Wunder. Lassen Sie Ihrer Fantasie doch einfach einmal wieder freien Lauf. Was wollten Sie schon immer machen, haben es aber aus irgendwelchen Gründen bisher nie geschafft? Jetzt wäre doch eine gute Gelegenheit, damit anzufangen.

Was auch immer es sein mag, für das Sie sich entscheiden, es sollte auf jeden Fall interessanter sein als die gewohnte Berieselung vor dem Fernseher. Je spannender die neue Beschäftigung ist, desto geringer wird die Rückfallquote sein. Auch zu diesem Punkt lade ich Sie ein: Besuchen Sie unsere Website und tauschen Sie sich mit anderen Lesern aus. Wer weiß, vielleicht entdecken Sie ein vollkommen neues Hobby, auf das Sie allein nie gekommen wären. Entscheidend ist, dass wir für uns Alternativen suchen, die so interessant und spannend wie möglich sind. Dann wird uns der Wechsel von der alten, eher ungünstigen Gewohnheit hin zur neuen, erfolgreichen Gewohnheit viel, viel leichter fallen.

Denken Sie daran: Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 82 Jahren würden wir mehr als 100.000

Stunden fernsehen. Dafür ist unser Leben doch viel zu kostbar. Wenn wir nur wenige, entscheidende Gewohnheiten verändern würden, um wie viel spannender, interessanter und reicher würde unser Leben werden?

MEINE NEUE GELASSENHEIT MACHT SICH BEMERKBAR

7. September: Es ist Sonntagabend. Ich stehe in Hamburg am Flughafen und warte auf Marcel, meinen Trainerkollegen. Er ist um 18:15 Uhr aus Malaga gelandet und wartet jetzt „nur“ noch auf seinen Koffer. Das aber schon seit mehr als einer halben Stunde. Während ich auf mein Gelassenheits-Armband schaue, geht mir durch den Kopf, dass ich mich vor einem halben Jahr noch heftig geärgert hätte. Dieses Mal habe ich bereits unten am Gate 20 Minuten gewartet. Dann, kurz bevor meine Parkzeit komplett abgelaufen war, bin ich wieder rauf zum Auto. Jetzt sitze ich im Wagen und beobachte den Ausgang des Flughafens. Ob Marcel mich findet? Wenn nicht, hat er ja meine Handynummer. Also kein Grund zur Sorge. Und die Wartezeit nutze ich, um auf meinem iPhone die neuesten Blogbeiträge zu überfliegen. Das ist einer der unbestreitbaren Vorteile des iPhones, dass ich auch kurze, unvorhersehbare Wartezeiten jetzt viel besser überbrücken und nutzen kann.

Also insgesamt kein Grund für Stress, alles im grünen Bereich. Schon merkwürdig, wie ruhig und entspannt man sein kann, nur durch die Änderung des eigenen Fokus' und natürlich mit etwas Training. Meine Parkzeit ist jetzt schon einige Minuten abgelaufen, genau in diesem Moment wird auf der gegenüberliegenden Seite ein Parkplatz frei. Dort ist zwar nur das Be- und

Entladen erlaubt, aber auch das wird sich regeln lassen. (Und tut es auch, durch ein Gespräch mit dem Verkehrsberater des Flughafens. Ich schildere ihm das Problem, welches Marcel mit seinem Koffer hat: „Kein Problem, bleiben Sie einfach hier noch eine Weile stehen“, antwortet er.)

Die zweite merkwürdige Erkenntnis: Je gelassener und ruhiger ich werde, desto mehr Glück scheine ich zu haben. Wenn ich voller Hektik dringend einen Parkplatz brauchte, war nie einer da. Bin ich hingegen vollkommen ruhig und entspannt, findet sich immer einer. Natürlich reagieren auch meine Mitmenschen offener und hilfsbereiter, je ruhiger und gelassener ich auf sie zugehe. Beides mehr als willkommene Nebeneffekte!



Gefrorene Faszinationen

DANKE AN DEN UNFREUNDLICHEN BELGISCHEN TANKSTELLEN-KASSIERER

„Jedes Problem hält ein Geschenk in der Hand.“

Indisches Sprichwort

Auf dem Rückweg von Paris nach Selent. Frankreich haben wir schon verlassen, sind kurz vor Liege in Belgien. Noch 65 Kilometer bis zur deutschen Grenze, aber laut Tankanzeige nur noch Sprit für 30 Kilometer – das wird nichts. Anke biegt von der Autobahn auf den Rastplatz. Eine Shell-Tankstelle. Sie geht in den Shop, holt sich ein Sandwich. Ich werde tanken. Ein Blick: Habe ich auch wirklich die Diesel-Zapfpistole? Ja. In den Einfüllstutzen und los – nichts geschieht. 21,50 Euro zeigt die Tankuhr vom letzten Kunden. Ich ziehe die Zapfpistole wieder heraus, stecke sie zurück in die Zapfsäule. Warte, dass die Anzeige auf null springt. Nichts geschieht. Noch einmal das Ganze. Zapfpistole abnehmen, in den Tankstutzen, warten – nichts. Wieder zurück in die Zapfsäule, immer noch nichts.

Noch einmal – wieder nichts.

Ich gehe zum Shop und an die linke der beiden Kassen. Auf Englisch und mit Händen und Füßen erkläre ich dem belgischen Kassierer, dass meine Säule sich nicht „auf null stellt“ und kein Diesel fließt. Seine Antwort (auf Belgisch) ist für mich vollkommen unverständlich, seine Gestik und der Tonfall zeigen mir, dass er im Stress ist. Das Unverständnis und die Unhöflichkeit lösen bei mir sofort Ärger aus. Ich schlucke ihn runter und gehe wieder zurück an die Zapfsäule, versuche das Ganze noch einmal. Und noch einmal. Und noch einmal. Es fließt immer noch kein Diesel.

Also wieder rein an die Kasse. Diesmal versuche ich es bei dem zweiten Kassierer, er ist jünger, sieht freundlicher aus und versteht vielleicht Englisch (oder Deutsch). Natürlich muss ich mich wieder hinten in der Schlange anstellen. Vier Leute vor mir, grrrr. Endlich an der Reihe, versuche ich dem jüngeren Kassierer mein Problem zu schildern. Endlich verstehe ich, an dieser Tankstelle muss man vorher bezahlen und darf dann solange tanken, bis der bezahlte Betrag erreicht ist. Ich gebe ihm 50 Euro: "Number nine", sage ich und meine die Zapfsäule. Er zeigt mit neun Finger, ich nicke, bekomme die Quittung und gehe wieder raus, zu meiner Zapfsäule Nummer neun.

Jetzt bin ich zwar 50 Euro ärmer, Diesel fließt aber immer noch nicht. Ich versuche es drei, vier Mal und gehe wieder in den Shop. Es beginnt, in mir zu brodeln. Wieder hinten anstellen. Diesmal mache ich dem jüngeren Kassierer von meinem Platz am Ende der Schlange per Handzeichen klar, dass ich immer noch nicht tanken kann. Ich solle die Zapfpistole rausnehmen, zurück in die Säule stecken und es dann neu versuchen. (Das habe ich doch schon "hundertmal" versucht.) Also noch einmal raus. Und noch einmal, zweimal, dreimal, viermal ... so wird das nichts. Zurück in den Laden. Ich mache dem Kassierer jetzt sehr energisch mit Händen und Füßen klar, dass er sich bitte selbst davon überzeugen und mit hinauskommen soll.

Er bedient noch die beiden neuen Kunden, die wieder vor mir in der Schlange stehen, ruft seinem unfreundlich wirkendem Kollegen ein paar Brocken auf Französisch zu und folgt mir dann nach draußen. Steckt die Zapfpistole zurück in die Säule. Geht zurück an das Fenster zur Kasse und signalisiert seinem Kollegen per Zeichensprache irgendetwas. Der scheint jetzt endlich von drinnen die Anzeige der Zapfsäule auf null zu stellen.



Viel Zeit zum Nachdenken

Ich nehme die Zapfpistole wieder heraus, stecke sie in den Tankstutzen und jetzt endlich: Der Diesel fließt, fließt und fließt, bis die 50 Euro erreicht sind.

Wir können weiterfahren, diesmal fahre ich. Anke sitzt neben mir und isst ihr Sandwich. Ich schweige, versuche, meinen Ärger herunterzuschlucken. Hänge meinen Gedanken nach. Bin aber innerlich noch ziemlich aufgebracht. Nach circa 25 Kilometern stecke ich mir meine Kopfhörer ins Ohr und höre Musik. Anke versucht, zu schlafen. 300 Kilometer später, wir haben Münster hinter uns, sind jetzt kurz vor Osnabrück auf der A1. Anke deutet auf mein Gelassenheitsarmband und fragt, wie weit ich denn im Moment sei. Ich zeige ihr das Element für die erste Woche, die ich wieder geschafft habe. Sie grinst fragend. "Meinst du, ich hätte mich vorhin beschwert?", frage ich. "Den Eindruck hatte ich durchaus ...", kommt ihre Antwort. "Und du meinst, ich sollte jetzt diese Challenge wieder von vorn beginnen?" Ein klares Nicken.

Widerstrebend gebe ich ihr recht. Ja, ich habe mich geärgert. Aber habe ich mich auch lautstark geäußert? Habe ich mich laut beschwert? Denken ist ja immerhin erlaubt. Innerlich fühle ich aber doch, dass mich dieser Kassierer einmal wieder an die Grenze meiner Gelassenheit gebracht hat. Sein unfreundliches Verhalten zusammen mit dem unverständlichen Französisch haben irgendwelche Trigger in mir ausgelöst. Schon interessant, dass das immer noch passiert, bei all meinem Gelassenheits-Training. Natürlich schon viel, viel seltener als noch vor einem halben Jahr.

Okay, dann nehme ich das Wochenelement eben wieder ab und beginne von vorn. Der Weg ist ja schließlich das Ziel. Ich sollte sowieso die nächste Challenge etwas ge-

nauer beschreiben. Das mit dem Alkohol und dem Naschen habe ich ja gut hinbekommen. Jetzt könnte ich eine neue Gewohnheit aufbauen. Aber welche?

Dann kommt mir ein genialer Einfall: Mein Buch "Erfolgreiche Gewohnheiten" will spätestens Ende Oktober fertig geschrieben sein. Bisher steht nur die Idee. Was wäre, wenn ich es mir zur Gewohnheit mache, morgens als Erstes ein paar Seiten für das Buch zu schreiben? Und zwar bevor ich mir die Mails und die ganzen Blogfeeds ansehe. Das würde dem Buchprojekt eine Menge Schub liefern und mich bestimmt produktiver machen. Obwohl ich es natürlich liebe, mir morgens in aller Ruhe die neuen Blogbeiträge in meinem Google-Reader anzuschauen. Das ist inzwischen für mich wie Zeitunglesen. Aber produktiver wäre natürlich die neue Idee. Sagt ja auch Timothy Ferriss: "Auf keinen Fall morgens als Erstes die E-Mails lesen!!!"¹⁸

Also auf geht's, die neue 21-Tage-Challenge beginnt. Die Aufgabe ist klar. Gelassenheit übe ich weiterhin als Grundfertigkeit. Und ich baue eine neue Gewohnheit auf, nämlich morgens zunächst einen Beitrag für mein neues Buch zu schreiben. Und diese Gewohnheit ersetzt die alte (unproduktive) Gewohnheit, mir morgens als Erstes die Mails und die Blogs anzuschauen. Bin mal gespannt, wie das wird. Fühlt sich aber vielversprechend an. Ich bin wieder entspannt, voller Vorfreude auf die neue Challenge.

Zwölf Stunden später, Sonntagmorgen, 08:30 Uhr. Ich habe soeben den ersten Beitrag für das Buch geschrieben – und noch keinen Blick auf die Mails geworfen. Es fiel mir zwar schwer, aber ich habe es geschafft. Jetzt werde ich mit Snoerre durch den Park zum See joggen. Lieber unfreundlicher, belgischer Tankwart, ich danke dir!

VON NULL AUF 170 IN 19 MINUTEN

Sonntagabend, es ist einmal wieder spät geworden. Ich habe Marcel am Flughafen abgeholt. Wir sind ins Hotel gefahren, zum Glück nicht weit weg, in die Lüneburger Heide. Bei einem Salat mit frischen Pfifferlingen haben wir das heutige Seminar geplant. Gegen 22:00 Uhr gehe ich auf mein Zimmer und freue mich darauf, relativ früh ins Bett zu kommen. Noch kurz einen Blick auf die E-Mails und dann fällt es mir siedend heiß ein: Ich hatte den Teilnehmern der drei Seminare aus der letzten Woche versprochen, die Dokumentation am Wochenende per E-Mail rauszuschicken. Das Wochenende ist jetzt fast vorbei. Die allerletzte Möglichkeit!

Okay, also rangesetzt. Und jetzt die große Frage: Wie geht das noch mit dem Hochladen auf die eigene Website? Ich habe inzwischen den Provider gewechselt. Jetzt weiß ich leider nicht mehr genau, wie ich die geschützten Bereiche einrichte. Gegen 23:30 Uhr habe ich das erste Verzeichnis eingerichtet. Die Dateien zu einer Zip-Datei komprimiert. Jetzt nur noch die E-Mail raus – ich habe die Adressen noch nicht erfasst. Also die Teilnehmerlisten noch einmal aus dem Posteingangskorb heraussuchen, als Pdf-Datei auf dem Bildschirm anzeigen und Stück für Stück in je eine Gruppe pro Seminar eingeben.

Gegen 0:30 Uhr ist die Mail an die erste Gruppe raus. Jetzt noch die beiden anderen Seminare. Gegen zwei Uhr bin ich endlich fertig, inzwischen auch schon hundemüde. Noch schnell mein iPod Nano auf 6:45 Uhr gestellt und schon fallen mir die Augen zu. Pünktlich weckt mich dann morgens die rauchige Stimme von Louis Armstrong mit seinem „What a wonderful world“,

danach dann die Beach Boys und ich bin hellwach. Aus lauter Gewohnheit ziehe ich mir die Joggingsachen an, steige in die Laufschuhe und, bevor ich es richtig merke, bin ich den ersten Kilometer gelaufen. Jetzt werde ich langsam wach, ich rieche die frische Waldluft, genieße die Bewegung und freue mich über das Rehkitz, welches vom Wegesrand zu mir hinüber blinzelt. Nach knapp 20 Minuten bin ich wieder am Hotel angekommen. Froh über meine Gewohnheit, morgens zu laufen, die ich immer wieder neu aufgebaut habe und immer wieder neu gepflegt habe.

Und auch wenn mein Puls kurzfristig bis auf 170 hochschoss, so bin ich doch froh über diese Bewegung und sicher, dass diese 19 Minuten Jogging mindestens so viel wert waren wie zwei Stunden Schlaf. Ich ziehe das nächste Tageselement auf mein YuKoN-Armband und freue mich. Der neue Tag kann kommen. Dankeschön!

EIN TRAUMHAFTER MORGEN AM SEE

„Glückliche Menschen haben einfach die Gewohnheit, täglich die Dinge zu tun und zu denken, die sie glücklich machen. Auch Glück ist also in meinen Augen eine Gewohnheit.“

Ralf Senftleben, deutscher Autor, Trainer und Berater, www.zeitzuleben.de

Wichtig ist es, das zu genießen, was ich erlebe, während ich die Gewohnheiten aufbaue. So zum Beispiel heute. Ich bin etwas später zum Joggen aufgebrochen. Es ist strahlender Sonnenschein. Die Vögel zwitschern. Der See liegt spiegelblank vor mir. Nur ein paar ganz kleine Wellen breiten sich kreisförmig aus, vielleicht von einem Vogel oder einem Fisch?

Traumhafte Stimmung. Links der alte Segelhafen Grabensee. Der große See menschenleer, nur ein kleines Boot, mitten auf dem See. Es gehört dem Fischer. Zu erkennen ist aber nur die Silhouette. Zu hören ist nichts. Wahrscheinlich genießen auch die Fischer die morgendliche Stimmung. Drei Enten schwimmen aus dem Schilf zu meiner Linken, sie putzen sich. Traumhafte Ruhe, traumhafte Stille. Ich spüre die Sonne auf meiner Haut. Am gegenüberliegenden Ufer, fast schon am Horizont, sehe ich die fünf Windräder. Sie stehen still.

Es sind Momente wie dieser, die mir Kraft geben. Die meine Seele auftanken. Aus denen ich mir die Motivation hole, die Begeisterung, mit meiner Gewohnheit weiterzumachen. Die mir zeigen, dass ich mit meiner morgendlichen Joggingrunde absolut richtig liege. Jogging – nicht nur etwas für meinen Körper, sondern auch für meine Seele. Diese Ruhe zu genießen. Entspannung und Auftanken für den Tag. Ich freue mich darauf. Und die Hündin sitzt schon wieder am Ufer und wartet,

dass ich ihr das Stöckchen ins Wasser werfe. Wie jeden Morgen. Sie springt auf, als ich mich bewege, und läuft zum kleinen Sandstrand. Jetzt ist sie dran.



Wo bleibst du?

OFT SIND ES GERADE DIE KLEINEN GEWOHNHEITEN ...

„Der Mensch mache sich nur irgendeine würdige Gewohnheit zu eigen, an der er sich die Lust in heiteren Tagen erhöhen und in trüben Tagen aufrichten kann. Er gewöhne sich zum Beispiel, täglich in der Bibel oder im Homer zu lesen oder Medaillen oder schöne Bilder zu schauen oder gute Musik zu hören.“

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter, Dramatiker, Theaterleiter, Naturwissenschaftler, Kunsttheoretiker und Staatsmann, 1749-1832

Welches sind Ihre kleinen Gewohnheiten, die Sie unterstützen, die Sie aufbauen? Und welche könnten Sie noch ausbauen oder dazunehmen? Hier ein paar spontane Tipps, wie Sie mit kleinen Veränderungen eine große Wirkung erzielen können: Sich abends einen Zettel und einen Schreiber neben das Bett legen, weil viele Ideen und Gedanken uns nachts einfallen. Wenn wir sie dann gleich aufschreiben, können wir beruhigt weiterschlafen, in dem sicheren und beruhigenden Gefühl, nichts Wesentliches vergessen zu haben. Oder statt des Zettels (bzw. ergänzend dazu) ein Diktiergerät neben das Bett legen. Seitdem ich mein neues iPhone habe, verwende ich es als Diktiergerät. Und freue mich jedes Mal darüber, wie schnell und leicht ich Notizen festhalten kann. Der große Vorteil vom iPhone für mich: Ich kann die Augen wieder schließen und im Halbschlaf meine Ideen einfach draufsprechen und mich danach wieder in meine Träume fallen lassen. Wenn ich dann tagsüber am Notebook sitze, höre ich mir diese Sprachnotizen an und übertrage sie in den Rechner, halte sie in Stichworten fest oder setze sie gleich um.

Ich höre jetzt schon den einen oder andere einwerfen: „Das geht bei mir nicht, dann wacht mein Partner auf.“

Hören Sie doch auf mit den Ausreden. Testen Sie es einfach aus. Ich bin sicher, Ihr Partner bekommt gar nicht mit, ob Sie jetzt im Schlaf reden oder sich schnell ein, zwei Gedanken diktieren. Sie brauchen ja noch nicht einmal das Licht anzumachen. Die Beleuchtung Ihres Handys reicht dazu allemal aus.

Eine weitere Möglichkeit: Mir morgens statt einer Kanne Kaffee einen Tee aufsetzen, ob nun grün oder mit Früchten oder nur heißes Wasser mit einem Schuss Grapefruit- oder Fliederbeersaft. Ich trinke dies genauso gern, oft noch lieber als Kaffee. Den Kaffee trinke ich „nur aus alter Gewohnheit“.

Wie wache ich morgens auf? Lasse ich mich von einem schnarrenden Wecker aus meinen schönsten Träumen reißen oder genieße ich es, zu wunderschöner Musik ganz langsam aufzutauchen? Auch dies ist eine Gewohnheit, die den meisten gar nicht bewusst ist. Der Wecker gehört einfach dazu. Oder vielleicht noch das Radio. Ich selbst habe mich jahrelang morgens von den Nachrichten wecken lassen. Damit wusste ich dann schon vor dem richtigen Wachwerden, wo es wieder neue Kriege gab, wo neue Unfälle passiert waren und welche sonstigen Katastrophen sich ereignet haben. Interessanterweise fiel es mir während dieser Zeit sehr schwer, aufzustehen. Was tat ich? Ich tippte auf die „Schlummer-Taste“ und döste weitere fünf Minuten. Dann noch einmal und noch einmal und noch einmal und so weiter. Wer kennt das nicht?

Warum konnte ich nicht aufstehen? Diese Frage kam mir gar nicht in den Sinn. Ich war in diesem Bereich einmal wieder unbewusst inkompetent. Bis es mir eines Tages wie Schuppen von den Augen fiel – diese Menge an

negativen Nachrichten war ja nun wirklich alles andere als motivierend. Was sollte ich in einer Welt, die so schlecht war. Da war es doch viel angenehmer, so lange wie möglich in meiner eigenen Traumwelt zu dösen. Dass danach das Aufstehen, Zähneputzen usw. viel zu hektisch wurde, führte ich nicht auf diese ungünstige Aufwachroutine zurück. Das war eben einfach so. Und dass ich dadurch immer wieder meinem festen Vorsatz, morgens joggen zu gehen, untreu wurde – das lag eben an meiner mangelnden Selbstdisziplin. Sie alle kennen diese Gedankenketten nur zu gut.

All das änderte sich, als mir bewusst wurde, ich könnte etwas ändern. Ich stellte mir vor, wie ich gern geweckt werden würde. Mit schöner Musik, die genau meinem Geschmack entspricht. Die langsam und leise anfängt und dann nach einigen Stücken lauter und schneller wird. Eben genau so, wie mein Körper sich langsam aus den Träumen erhebt und fit für den Tag wird. Was tun? Ich kaufte mir einen CD-Player. Legte eine schöne CD ein, die mich morgens wecken sollte. Das funktionierte schon etwas besser. Aber die ideale CD gab es einfach nicht. Entweder war sie insgesamt zu langsam, zu träumerisch oder von Anfang an zu rhythmisch, zu schnell. Bis ich dann vor vier Jahren einen iPod Nano zum Geburtstag geschenkt bekam. Zunächst nutzte ich ihn nur zum Joggen. Erst nach einem Jahr fiel mir ein, dass dieser kleine MP3-Player ja auch eine eingebaute Weckfunktion hat. Und mit dieser kann ich sogar wählen, mit welcher Wiedergabeliste ich morgens aufwachen will.

Jetzt war ich nicht mehr zu halten. Ich kaufte mir eine sogenannte Dockingstation mit eingebauten Lautsprechern. Mit Kopfhörern zu schlafen, wäre mir dann doch zu anstrengend gewesen. Jetzt noch über iTunes eine

spezielle Wiedergabeliste angelegt, mit der ich morgens geweckt werden wollte, und fertig war meine ganz persönliche, maßgeschneiderte Aufwachroutine. Als erstes Stück nahm ich ein Medley von Israel Kamakawiwo mit dem Titel „Somewhere over the rainbow“.¹⁹ Ich veränderte sogar die Lautstärke des Songs etwas, sodass er wirklich ganz langsam lauter wurde. Als zweiten Song wählte ich „Morning has broken“ von Cat Stevens und an dritter Stelle dann die Beach Boys mit „Good Vibrations“. Die Wirkung war fantastisch. Ich freute mich abends schon auf das Wecken am nächsten Morgen. Ich stellte die Uhrzeit auf etwa zehn Minuten vor dem eigentlichen Aufstehetermin. Das gab mir dann die Zeit, mich sanft aus den Träumen holen zu lassen. Und wenn die Beach Boys dann loslegten, war ich längst hellwach und bereit, aus dem Bett zu springen.

Sie sehen, es bedarf gar nicht immer großer Veränderungen. Oft sind es eben gerade die kleinen Dinge, die uns ermuntern und bestärken, in die richtige Richtung zu gehen. Auch zu diesem Thema werden Sie viele weitere Ideen auf der Website finden. Ich bin natürlich genauso gespannt auf Ihre Erfahrungen.

DER GROSSE HERBSTEST MEINER EIGENEN VORSÄTZE

„Alle guten Vorsätze haben etwas verhängnisvolles: Sie werden unweigerlich zu früh gefasst.“

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854-1900

Wetterwarnung! Auf die Wettervorhersage der Tagesschau brauche ich nicht mehr zu warten. Die liefert mir inzwischen auch www.wetter.com. Und die geben eine Wetterwarnung heraus: „Es treten Sturmböen

von 9 Bft auf, direkt an der See auch schwere Sturmböen mit Geschwindigkeiten zwischen 90 und 100 km/h. ACHTUNG! Hinweis auf mögliche Gefahren. Vereinzelt können Bäume entwurzelt und Dächer beschädigt werden. Achten Sie auf herabstürzende Äste, Dachziegel oder Gegenstände.“

Entsprechend unruhig ist die Nacht. Ich wache immer wieder auf. Wälze mich auf die andere Seite und versuche wieder einzuschlafen. Um fünf Uhr bin ich wieder wach. Diesmal endgültig. Also Kaffee aufgesetzt und an das Notebook – immerhin ein guter Moment für den nächsten Text. Arne wird sich seinen Kaffee um 6:15 Uhr holen und dann zur Baustelle fahren. Ich fahre um 8:30 Uhr für zwei Tage nach Hamburg zu einem Seminar.

Und bis dahin? Die ganze Zeit am Rechner sitzen, denken, tippen, denken, tippen? Oder doch laufen? Bei dem Wetter? Und dunkel ist es doch auch noch. Dunkelheit, Sturm und Regen – wenn das keine Ausreden sind. Die müssen doch ziehen. Doch dann fällt mein Blick auf mein YuKoN-Armband. Meine Vorsätze für die laufende 21-Tage-Periode kommen mir in den Sinn: Gelassenheit als Grundtugend wie immer. War gestern nicht gerade leicht. Und jeden Morgen als Erstes einige Zeilen für mein Buch statt E-Mails und Blogbeiträge – okay, da bin ich gerade bei. Und das Joggen. Das ist inzwischen schon zur festen Gewohnheit geworden. Bei gutem Wetter. Aber jetzt???

Selbst Snoerre hat sich auf ihr Schafsfell im Büro gelegt. Will noch nicht raus. Und die ist nun absolut nicht wasser- oder wetterscheu. Also, was tun? Ich bin selbst gespannt. Das Schreiben dieser Zeilen hat mir auf jeden Fall meine eigenen Vorsätze noch einmal bewusst gemacht. Ich muss ja nicht unbedingt

im Wald laufen. Und vielleicht macht der Sturm eine Pause, während ich laufe. Könnte ja möglich sein. Okay. Ich ziehe schon mal meine Jogging-Klamotten an. Der erste Schritt. Alles Weitere wird sich zeigen. Ich werde berichten.

So – da bin ich wieder. Sitze jetzt im „Mc Donald’s“-Restaurant in Hamburg, habe noch eine halbe Stunde bis zum Seminar. Zeit genug für ein paar Zeilen über mein Laufen heute Morgen in Dunkelheit und Regen: Es stellt sich wieder einmal heraus, dass es draußen viel weniger regnet und stürmt, als es sich von drinnen anhört und als der Wetterbericht glauben lässt. Dennoch ist es um 6:30 Uhr noch ziemlich finster. Den Weg am Friedhof vorbei, dann über die Wiese und durch den Wald am See entlang kenne ich zwar in- und auswendig. Trotzdem ist es im Dunkeln immer wieder spannend und jedes Mal anders. Die Pfützen schimmern etwas und der Himmel lässt sich zwischen den Bäumen erahnen. Die Sinne werden schärfer. Man achtet auf jeden Schritt, fühlt, versucht, den Weg zu spüren, bevor es abgeht ins Unterholz.

Dann plötzlich eine dunkle Masse vor mir, dort wo sonst der Weg ist. Ich bremse instinktiv, gerade noch rechtzeitig, um den heruntergefallenen Ast mit seinen vielen Blättern und Zweigen nur zu streifen. Der Weg drum herum lässt sich ertasten, mit den Füßen. Dann weiter zur Badestelle. Inzwischen beginnt es zu dämmern. Es regnet nur noch wenig. Die Stimmung am Steg ist wieder einmal fantastisch, hoffentlich denke ich beim nächsten Mal an den Fotoapparat. Zurück, duschen, packen und los geht's über die Autobahn nach Hamburg. Der Start war auf jeden Fall gut, sehr gut, Dank an mein YuKoN-Armband!



Indian Summer in Norddeutschland

AUCH DEM GLÜCKSEXPERTEN NUTZT DIE YUKON-METHODE

*D*ass diese YuKoN-Methode bei mir sehr gut funktioniert hat, ist klar, sonst hätte ich dieses Buch überhaupt nicht geschrieben. Funktioniert sie aber auch bei anderen Menschen? Um diese Frage zu beantworten, habe ich u.a. Wolff Horbach, Glücksexperte und Autor des gerade erschienen Buches „77 Wege zum Glück“, nach seinen Erfahrungen gefragt:

Wolff, wie sind deine Erfahrungen mit dem Armband bis jetzt?

Super! Ich hatte mir vorgenommen, die Sachen nicht mehr so rumliegen zu lassen, sondern sofort aufzuräumen. Das wirkt enorm gut. Ich habe das bis jetzt ganz konsequent durchgehalten.

Wie viele Tage hast du bis heute geschafft?

11 Tage.

Fantastisch!

Und was mir aufgefallen ist, ich habe quasi parallel so ein paar andere Dinge angefangen, zu ändern.

Was denn?

Ich hatte zum Beispiel die Angewohnheit, mich morgens erst einmal im Bademantel an den Rechner zu setzen. Und mit dem Aufräumen habe ich diese Kleinigkeiten mit geändert. Ohne dass ich das jetzt auf dem Armband mit registriert habe. Dazu gehört dann zum Beispiel, dass ich mich morgens erst einmal vernünftig anziehe und nicht mehr bis mittags im Bademantel vor dem Rechner sitze. Dann habe ich mir eine Liste gemacht, was ich demnächst angehen will. Und das schwingt dann ständig irgendwie mit.

Das kenne ich, mir geht es mit dem Armband sehr ähnlich. Ich werde einfach oft während des Tages an meine Vorsätze und natürlich an die laufende Challenge erinnert.

Du hast ja auch eine NLP-Ausbildung²⁰ gemacht. Für mich ist das wie ein permanenter Anker, der dich daran erinnert. Das finde ich eigentlich das Stärkste an der Methode. Das Armband ist ein Mittel zur Beharrlichkeit. Und Beharrlichkeit ist ja auch einer meiner 77 Wege zum Glück. Nach dem Motto: „Das wäre doch gelacht, wenn ich diese drei Wochen nicht durchhalten würde.“ Das hat so einen Ehrgeizcharakter. Und was auch eine Rolle spielt: Menschen vervollständigen gern etwas. Egal ob sie nun Briefmarken oder Fußballbilder sammeln. Das ist schlecht erträglich, wenn man da noch so eine Lücke im System hat. Das ist so ein Drang, etwas komplett zu haben. Und wenn man damit erst einmal angefangen hat, ist es sehr schwer erträglich, sich eingestehen zu müssen: „Ich bin jetzt schon nach zehn Tagen gescheitert. Diese 21 Tage werde ich doch wohl noch schaffen.“

Meine Theorie ist, dass diese YuKoN-Methode unter anderem zwei entscheidende Elemente verbindet. Das Element der Belohnung und des Verlustes. Denn die Erfahrungen zeigen, dass Menschen oft sehr viel mehr tun, um einen drohenden Verlust zu vermeiden, als einen Gewinn zu erzielen.

Stimmt, ein kleiner Verlust wird als viel schlimmer angesehen als ein eventuell winkender Gewinn. Das geht so weit, dass greifbare Vorteile nicht wahrgenommen werden, um die entfernte Chance des Versagens zu vermeiden.

Genau das ist es, was ich meine. Genau diese beiden Elemente sind hier in der YuKoN-Methode

kombiniert. Wenn ich also meinen Vorsatz nicht durchhalte, dann schiebe ich alle Elemente wieder runter. Ich habe sie zwar nicht wirklich verloren. Sie sind aber erst einmal vom Armband weg. Der einseitige Drang nach Vervollständigung verbunden mit dem drohenden Verlust, das macht die Eleganz der Methode aus. Das führt dazu, dass die Methode spielerisch, aber dennoch sehr nachhaltig wirkt. Das klingt sehr interessant. Da scheint echt was dran zu sein. Ich kann auf jeden Fall nur sagen: Es funktioniert. Es funktioniert sehr, sehr gut. Ich hatte ja schon seit Jahren nach so einem Ding gesucht. Es sollte irgendwas Haptisches sein. Was man vor sich sieht. Wo man so etwas hat wie eine Zählfunktion. Und in dem Armband ist alles vereint. Und das wirkt noch etwas stärker, weil ich es permanent am Körper habe.

Genau. Das sind genau die Ansätze, die ich in dieser Methode sehe. Super, das freut mich sehr. Wolff, vielen Dank für dein Feedback und noch viel, viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung deiner Ideen und Vorsätze mit dem Armband.





ERFAHRUNGEN EINER SELBSTSTÄNDIGEN MANAGEMENTTRAINERIN

Anke Stöhrmann trainiert Themen wie Projektmanagement, Mitarbeiterführung und auch Selbstmanagement. Ausgewählte Klienten unterstützt sie darüber hinaus in Buchhaltung und Controlling. Was ihre eigene Arbeitsweise angeht, ist sie bereits sehr diszipliniert. Ihr Schreibtisch ist immer aufgeräumt.

Anke, du nutzt das YuKoN-Armband zurzeit, um deine Gelassenheit auszubauen. Wie sind deine Erfahrungen mit dieser Methode?

Ich denke auf jeden Fall bewusster darüber nach, zum Beispiel überprüfe ich das manchmal im Kopf: „Ist das jetzt wirklich Ärger oder sage ich irgendwas Negatives dahin, ohne dass mich das berührt.“ Wenn das nur einmal am Tag passiert, dann bin ich auch nachsichtig mit mir. Wenn das aber mehrmals passiert, dann fliegen die Elemente wieder runter.

Wie sieht es mit deiner Motivation dabei aus?

Das motiviert mich schon, ich möchte auch mal sehen, wie das Armband komplett aussieht. Mich motiviert dabei beides; sowohl der Verlust von Elementen als auch gleichzeitig die Spannung, wie das Armband vollständig aussehen wird. Und wie sich die Wochenelemente machen. Bis jetzt habe ich noch keine komplette Woche durchgehalten.

Was machst du, damit du gelassener reagierst?

Es gibt wenige, aber schwerwiegende Dinge, mit denen will ich mich auseinandersetzen, Armband hin oder her, ich will berührbar bleiben. Bei mittelwichtigen Sachen, wo der Ärger manchmal hochkommt, da bin ich inzwischen viel aufmerksamer, zum Beispiel wenn ich mich an

die Buchhaltung eines bestimmten Klienten setze. Ich denke inzwischen: „Ich kann ihn nicht ändern, wir probieren das jetzt noch mal drei Monate aus, wenn das dann nicht klappt, dann gebe ich die Buchhaltung ab.“ Ich bin dadurch lösungsorientierter, fange bei mir an. Bei Blödsinnigkeiten, die mich eigentlich gar nicht ärgern, da bin ich eigentlich immer schon sensibel gewesen, das fällt mir auch schnell auf. Das ist für mich die geringste Hürde.

Bei deinem ersten Anlauf, die Gelassenheit zu trainieren, hast du es mit einem Ring versucht, den du jedes Mal vom Finger der einen Hand auf den Finger der anderen Hand gewechselt hast, wenn du dich dabei erwischt hast, dich zu beschweren. Was ist jetzt der Unterschied?

Das Armband motiviert mich viel stärker als der Ring. Der Ring ist mal da, mal da, du weißt nicht mehr, wie viele Tage er schon an dieser Hand ist. Das Armband ist viel differenzierter, das Hinzufügen von Elementen hat Belohnungscharakter, das Abnehmen hat Bestrafungscharakter. Meine Gedanken haben sich auch schon verändert. Wenn die Katzen zum Beispiel bei mir auf dem Schoß sitzen und nicht runter wollen, dann denke ich schon noch „Ihr nervt!“, aber gleichzeitig denke ich auch: „Ich bin ja froh, dass ihr da seid“ – und freue mich darüber. Ich frage mich, warum sage ich das jetzt nicht, und denke automatisch schon an Alternativen. Ich entwickle damit positivere Sichtweisen. An meinem Armband habe ich auffällige Elemente, ich gucke also oft darauf. Abends zum Beispiel freue ich mich dann darauf, dass ich am nächsten Morgen ein neues Element bekomme.

Kannst du dir vorstellen, das anschließend auch für andere Sachen zu nutzen?

Ja, ich denke zum Beispiel darüber nach, meine körperliche Bewegung als Gewohnheit stärker aufzubauen, also zum Beispiel täglich eine Stunde spazieren zu gehen oder auf dem Crosstrainer wieder regelmäßig zu trainieren. Dazu möchte ich gern etwas für die Kräftigung meiner Muskeln tun, vielleicht Liegestütze und Sit-ups.

Danke für dein Feedback und viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Vorhaben mit dem YuKoN-Armband.



ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN NUTZEN ERFOLGREICHE GEWOHNHEITEN

„Wir sind das, was wir immer wieder tun, Excellence ist keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“

Aristoteles, griechischer Philosoph, 384 - 322 v. Chr.

Was unterscheidet erfolgreiche von weniger erfolgreichen Unternehmen? Die Art und Weise, wie erfolgreiche Gewohnheiten genutzt werden. Genauso wie jeder einzelne Mensch sich das Leben erleichtern kann, wenn er sich auf erfolgreiche Gewohnheiten konzentriert, so kann auch ein Unternehmen viel effektiver und profitabler werden, wenn es dafür sorgt, dass bestimmte Verhaltensweise zur Gewohnheit werden.

Wenn jeder das Rad immer wieder neu erfinden will, wird kaum ein Gewinn zu erzielen sein. Erst wenn die Mitarbeiter voneinander lernen und sich bewährte Techniken und Verfahren einprägen, fängt der Laden an zu laufen. Natürlich ist es wichtig, die Abläufe immer wieder einmal auf den Prüfstand zu stellen, um zu schauen, ob es sich nicht noch besser machen ließe. Aber hat man sich erst einmal auf ein bestimmtes Verfahren festgelegt, dann lohnt es sich auch, dieses zumindest bis zur nächsten Verbesserung beizubehalten.

In Produktion und Verwaltung sind solche festen Regeln durchaus üblich. Wie sieht es aber im zwischenmenschlichen Bereich aus? Stellen Sie Ihre Firma doch einmal auf den Prüfstand: Wie geht der Chef mit seinen Mitarbeitern um? Wie ist der Umgang zwischen den Mitarbeitern? Hier herrschen oft ungeschriebene Gesetze, die jeder befolgt, die jedem neuen Mitarbeiter schnell eingepflegt werden. Aber wie erfolgreich sind die Verhaltens-

weisen? Wirken sie motivierend und spornen sie jeden zur Topleistung an oder wirken sie eher bremsend und demotivierend? Wie steht es mit der Fehlerkultur? Wir alle lernen aus Fehlern. Werden die Fehler als Lernchancen genutzt oder verschweigt man sie und versucht, sich nicht erwischen zu lassen? Wie offen ist der Umgang mit Kunden? Versucht man, auftretende Probleme gemeinsam zu lösen, oder versucht man, nach außen den Schein zu wahren, auch wenn innen das Chaos herrscht?

Je stärker in dem Unternehmen jeder bereit ist, von dem anderen zu lernen, einander zuzuhören und gemeinsam an Verbesserungen zu arbeiten, desto erfolgreicher wird das Unternehmen sein. So wichtig es ist, diese vielen „kleinen“ Abläufe zu echten Gewohnheiten auszubauen, so wichtig ist es auch, sich in regelmäßigen Abständen eine Auszeit zu nehmen und an der Entwicklung des Unternehmens zu arbeiten. Der amerikanische Berater Michael Gerber bringt es sehr schön auf den Punkt: „Arbeite nicht in deiner Firma, sondern arbeite an deiner Firma.“²¹ Auch dieses sollte sich ein erfolgreicher Unternehmer zur Gewohnheit machen.

Chris Barrow²², ein englischer Businesscoach, der sich auf Zahnärzte spezialisiert hat, und Dan Sullivan, der kanadische Strategicoach, empfehlen, die Zeit in folgende Kategorien einzuteilen: In Tage, an denen direkt am Kunden gearbeitet wird, in denen direkt Geld verdient wird. Sie nennen diese Tage „Focus Days“. In Tage, an denen nur an der Firma gearbeitet wird, das heißt, an denen geplant wird, die Strategie verfeinert wird und alle Vorbereitungen getroffen werden, damit in den „Focus Days“ Geld verdient werden kann. Diese Tage nennen sie „Buffer Days“. Und in freie Tage. Die „Free Days“ sind Tage, an denen nichts, aber auch gar nichts getan wird, was irgendwie mit Arbeit zusammenhängt.

Von Chris Barrow weiß ich, dass diejenigen seiner Kunden, die sich diese Aufteilung zur Gewohnheit gemacht haben, ihren Gewinn im Durchschnitt um mehr als 25 Prozent gesteigert haben, bei gleichzeitiger Reduzierung ihrer gearbeiteten Stunden um mindestens 20 Prozent. Wenn das kein Erfolg ist!

Viele meiner Kunden haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht, einmal im Jahr einen Strategie-Workshop mit allen Mitarbeitern beziehungsweise mit allen Führungskräften durchzuführen. Auf diesen Workshops werden Unternehmensziele aktualisiert und auf die einzelnen Abteilungen für das folgende Jahr heruntergebrochen. Auch diese Workshops sind zur Gewohnheit geworden und tragen nachweislich zum Erfolg der Unternehmen bei. Wichtig bei all diesen Überlegungen ist, dass es nicht bei einmaligen Aktionen bleibt, sondern dass sie tatsächlich zur Gewohnheit werden. Erst dann können sie auch ihre nachhaltige Wirkung entfalten.

WARUM ES SICH LOHNEN KÖNNTE, AUS GEWOHNHEITEN AUSZUBRECHEN

„Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und einen Widerspruch ertragen kann.“

Marie von Ebner-Eschenbach, österreichische Schriftstellerin, 1830-1916

Nun haben wir so oft über den Aufbau von Gewohnheiten gesprochen und jetzt das: Sie haben es endlich geschafft, neue erfolgreiche Gewohnheiten aufzubauen, und jetzt fordere ich Sie auf, diese wieder zu verlassen. Aus ihnen auszubrechen.

Genau! Sie haben richtig gelesen. Gewohnheiten sind extrem wichtig. Das haben wir hinreichend besprochen.

Gewohnheiten helfen Ihnen, schnell und effektiv Ihre Ziele zu erreichen. Gewohnheiten können aber auch träge machen. Sie können uns eine Sicherheit vorgaukeln, die längst nicht mehr da ist. Und um genau das zu vermeiden, lohnt es sich, von Zeit zu Zeit etwas einmal ganz anders zu machen. Auf eine ganze andere Art und Weise. Damit wedeln Sie den Staub von Ihren Gehirnzellen. Damit bleiben Sie innovativ und jung – zumindest im Geiste. Vielleicht könnten Sie es sich ja sogar zur Gewohnheit machen, hin und wieder Ihre eigenen Gewohnheiten zu verlassen. Das wäre doch was.

Mir fällt hier immer wieder die Geschichte von Gregor ein, einem Bekannten aus der Schweiz. Gregor hat es sich zur Gewohnheit gemacht, jeden Tag auszuloten, wie weit er gehen kann. Einfach, um seine Grenzen zu testen. Er versucht also bewusst, in Fettnäpfchen zu tapen, die er vorher nicht kennt und die ihm nicht bewusst sind. Gregor hat einen interessanten Glaubenssatz: „Wenn ich nicht täglich etwas Neues probiere, etwas, das über meine bisherigen Grenzen hinausgeht, dann habe ich mein Potenzial nicht ausgeschöpft.“ Genau dieses hat er sich zur Gewohnheit gemacht und viele neue interessante Erfahrungen dadurch gewinnen können. So etwas ist sicherlich nicht immer leicht. Und manchmal auch unbequem. Aber lesen Sie, was Timothy Ferriss in seinem Bestseller „Die 4-Stunden-Woche“ dazu schreibt: „Die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind selten bequem. Zum Glück kann man üben, unbequemen Dingen ins Auge zu sehen und sie zu überwinden. Ich habe mich selbst daran gewöhnt, Lösungen vorzuschlagen, anstatt nach ihnen zu fragen; die gewünschten Antworten zu provozieren, anstatt zu reagieren, und meinen Willen durchzusetzen, ohne die Brücken hinter mir abubrechen.“

Er stellt dann am Ende der Kapitel immer wieder Aufgaben, an denen man trainieren kann, die eigene Komfortzone zu verlassen. Und genau darum geht es. Den inneren Widerstand zu überwinden und etwas Neues auszuprobieren. Sehr oft stellen wir dann fest, dass es gar nicht so schlimm wurde, wie wir es uns anfangs ausgemalt haben. Je öfter wir dieses trainieren, umso sicherer und selbstbewusster treten wir auf. Und um so leichter wird es uns fallen, auch ungewohnte Situationen souverän zu meistern.

Was halten Sie davon? Können Sie es sich überhaupt vorstellen? Es muss ja nicht jeden Tag sein. Vielleicht zu Beginn einmal in der Woche oder einmal im Monat. Steigern können Sie sich ja immer noch. Aber testen Sie es einfach einmal aus. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es machen kann. Und wie sehr es Ihr Denken in neue Bahnen lenken kann.

Wie entscheidend eine solche Einstellung für den Erfolg sein kann, wird an dem folgenden Zitat von Jeff Bezos, Gründer und CEO von Amazon, deutlich:

„Unsere Bereitschaft, missverstanden zu werden, unsere langfristige Ausrichtung und unsere Bereitschaft, immer wieder Fehler zu machen, sind die drei Bereiche unserer Kultur, die es uns ermöglichen, diese Dinge zu tun ...“²³

Diese Einstellung ist sicherlich einer der entscheidenden Gründe für die vielen Innovationen und für den Erfolg von Amazon.

EIN GANZES LAND VOLLER "FALSCHFAHRER"

Ein kurzer Aufenthalt in England macht mir einmal wieder deutlich, wie schwer es sein kann, unser gewohntes Verhalten zu ändern. Allein das Beispiel des Fahrens auf der linken Straßenseite ist bei jedem neuen Start wieder eine kleine Herausforderung.

Zum Glück habe ich mir hier einen Mietwagen genommen, der damit zwangsläufig das Lenkrad auf der rechten Seite hat. Das hat für mich den großen Vorteil, dass ich spätestens beim Einsteigen merke, dass ich in England bin. Als Nächstes versuche ich dann, mit der rechten Hand den Gang einzulegen – und fummele an der Fahrertür herum ... Bis ich kopfschüttelnd feststelle, dass natürlich auch das Schalten hier "verkehrt" herum funktioniert.

Insgesamt ist das für mich eine sehr willkommene Erfahrung, die ich wirklich genieße. Ich habe das Gefühl, dass meine kleinen grauen Zellen wieder etwas mehr auf Touren kommen. Den "Falschfahrern" sei es gedankt.

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

„Wie würde die Person, die ich gern sein möchte, das tun, was ich gerade tun will?“

Jim Cathcart, amerikanischer Redner und Autor, www.cathcart.com

Jetzt haben Sie so viel über Gewohnheiten gelesen. Und sicherlich auch die eine oder andere Idee entwickelt, wie Sie selbst erfolgreiche Gewohnheiten aufbauen könnten. Vielleicht haben Sie sich sogar Stichworte notiert. Aber was jetzt? Haben Sie wirklich vor, etwas zu ändern? So klein der Schritt auch immer sein mag?

Wenn ja, was haben Sie vor? Was werden Sie jetzt ändern? Halten Sie bitte einmal ganz kurz inne und überlegen Sie sich eine Maßnahme, die Sie umsetzen wollen. Ich warte gern so lange. Mir reicht wirklich im Moment nur eine einzige Maßnahme. Also – legen Sie das Buch beiseite und formulieren Sie bitte eine Maßnahme, wie Sie eine erfolgreiche Gewohnheit aufbauen wollen.

Okay. Was haben Sie als Maßnahme formuliert? Diese Frage stelle ich auch sehr gern in meinen Workshops. Ebenfalls zum Schluss der Veranstaltung. Oft höre ich dann: „Ich werde mir mehr Mühe geben“ oder „Ich werde innovativer werden“ oder „Ich werde jetzt wirklich anfangen, diese Dinge zu ändern“.

Ich verwende dann gern folgendes Beispiel, um den Teilnehmern deutlich zu machen, was an den Maßnahmen noch fehlt:

„Wer von Ihnen hat in der Schule beim Hochsprung teilgenommen? Und wie hoch sind Sie gesprungen?“

Woher wissen Sie, dass Sie zum Beispiel 1,25 Meter gesprungen sind? Ach so, das konnten Sie an der Messlatte ablesen. Wer von Ihnen hat schon einmal Hochsprung ohne Latte gemacht? Keiner? Warum nicht?“

Und jetzt kommen Antworten wie: „Das bringt ja nichts. Da kann ich mich ja nicht steigern. Da sehe ich keinen Erfolg. Da habe ich keinen Ansporn.“ Wir sind uns also sehr schnell einig, dass Hochsprung ohne Messlatte sinnlos ist. Und jetzt meine zweite Frage: In dem Wort Maßnahme steckt ja auch das Wort MESSEN. Das heißt doch, dass in einer Maßnahme mindestens festgelegt sein muss:

1. Wer wird es machen?

2. Was genau wird er oder sie tun?

3. Bis wann wird es erledigt sein?

Nur wenn diese drei Fragen geklärt sind, ist es eine Maßnahme, wenn nicht, bleibt es eine wohlgemeinte Absichtserklärung, die aber in der Regel zu keinen Erfolgen führt.

Jetzt also wieder zu Ihnen. Haben Sie genau festgelegt, was Sie genau bis wann erledigen wollen? Wenn nicht, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dazu. Schreiben Sie bitte ganz genau auf: Was wollen Sie machen? Ab wann wollen Sie es tun und wann wollen Sie damit fertig sein. Wann können Sie sich auf die Schulter klopfen und sagen: „Super, ich habe den ersten kleinen Schritt geschafft.“

Wenn Sie sich jetzt zum Beispiel ein YuKoN-Armband anschaffen wollen, so können Sie dies über unsere Website tun oder bei einem der Juwelierpartner von TeNo. Wenn Sie sich andere Hilfen suchen, greifen Sie zu anderen Quellen, aber tun Sie etwas. Werden Sie aktiv. Und fangen Sie an, Ihre erfolgreichen Gewohnheiten aufzubauen.

WIE GEHE ICH MIT RÜCKSCHLÄGEN UM?

„Der Erfolgreiche lernt aus seinen Fehlern und wird auf neuen Wegen von vorne beginnen.“

Dale Carnegie, amerikanischer Schriftsteller und Motivationstrainer, 1888-1955

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die ersten und entscheidenden Schritte zum weiteren Aufbau erfolgreicher Gewohnheiten gemacht. Sie haben Ihre Ideen in erste konkrete Maßnahmen umgewandelt. Jetzt kann es losgehen ...

Doch halt. Ein, zwei Fragen noch, bitte. Wenn die Teilnehmer meiner Seminare es kaum noch erwarten können, nach Hause zu kommen, um endlich anzufangen, dann kommt meine letzte Warnung: Auch wenn man noch so viele Ideen auf einem Seminar (oder durch ein Buch) gewonnen hat. Und auch wenn man noch so motiviert sein mag. Die Welt ist am nächsten Tag nicht automatisch heller, schöner und weiter.

Die typischen Probleme des Alltags lauern schon. Die Kollegen werden vielleicht überrascht sein über Ihren neuen Elan. Sie denken und sagen aber: „Dieser Anfall wird auch wieder vorbeigehen. Warte erst einmal ab, bis dich der Alltag wieder eingeholt hat, dann wirst du

schon sehen, es ist alles nicht so leicht. Und es bleibt doch meistens, wie es ist.“

Ich bin sicher, Sie kennen solche oder ähnliche Situationen genauso gut wie ich. Aus diesem Grunde also noch folgende Fragen, die Sie bitte jetzt gleich beantworten, ebenfalls am besten schriftlich: Welche Hindernisse lassen sich jetzt schon erkennen, die Ihnen die Umsetzung Ihrer Maßnahmen erschweren? Mit welchen Hürden ist zu rechnen? Was könnte passieren, dass Sie Ihren momentanen Schwung wieder verlieren?

Im Seminar kommen jetzt als Antwort typische Hindernisse wie zum Beispiel:

- keine Zeit
- andere Prioritäten
- Krankheit
- Ich vergesse meine Maßnahme.

Daher jetzt meine Bitte an Sie: Überlegen Sie sich bitte jetzt schon die eine oder andere Gegenmaßnahme, die Sie ergreifen werden, wenn es tatsächlich zu diesen Hindernissen kommen sollte. Was werden Sie tun, um die Umsetzung Ihrer Maßnahmen auf jeden Fall sicherzustellen?

Wenn Sie auch auf diese Fragen Ihre Antworten aufgeschrieben haben, dann kann Ihnen nichts mehr passieren. Dann haben Sie Ihre Aussicht auf den Erfolg um ein Vielfaches gesteigert. Dazu gratuliere ich Ihnen von ganzem Herzen und wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen bei dem Aufbau Ihrer erfolgreichen Gewohnheiten.

Natürlich würde ich mich sehr freuen, wenn Sie über Ihre Erfahrungen berichten. Besuchen Sie unsere Website und teilen Sie mir und den anderen Lesern mit, was Sie erreicht haben oder zu welchen Punkten Sie noch Fragen haben. Nicht nur wir beide, sondern alle Nutzer der Website werden davon profitieren. Und Sie werden erleben, geteilte Freude ist doppelte Freude. Ich freue mich darauf.



Statt mir morgens als Erstes die E-Mails anzusehen, habe ich die letzten drei Wochen jeden Tag kontinuierlich am Buch geschrieben. Das Ergebnis liegt vor mir. Das Manuskript ist fertig.

Jetzt geht es ans Layout, Lektorat und andere „Feinheiten“.



Zeit zum Träumen



Noch zu früh? Der Rhein-Marne Kanal in Saverne vor Sonnenaufgang

GIB AUF DICH ACHT

Was könnte sich besser für das Schlusswort eignen als dieses Zitat:

GIB AUF DICH ACHT

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN,

DENN SIE WERDEN WORTE.

ACHTE AUF DEINE WORTE,

DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN.

ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN,

DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN.

ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN,

DENN SIE WERDEN CHARAKTER.

ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER,

DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.

Quelle Talmud

DANKE

So ein Buch entsteht nicht nur im Kopf des Autors, sondern vielmehr in den Gesprächen zwischen den unterschiedlichsten Menschen. Diese Gespräche lösen immer wieder neue Assoziationen und Gedankenketten aus. Irgendwann ist es dann so weit und aus den Tiefen des Unterbewusstseins kommen die ersten Ideen zu einem Buch. Damit geht es dann eigentlich erst richtig los. Denn jetzt heißt es, diese Ideen zu erfassen, sie festzuhalten – ob nun auf Papier, im iPhone oder auf dem MacBook. Und immer wieder neu sortieren, durchdenken, anfangen zu schreiben und mit anderen darüber reden, um das Ganze dann doch ein paar Tage (oder manchmal auch Wochen) wieder sacken zu lassen. So war es zumindest bei mir und bei diesem Buch.

Allen Beteiligten möchte ich hiermit von ganzem Herzen danken. Ohne das Feedback, die wertvollen Ratschläge, die Verständnisfragen und manchmal auch nur das Stirnrunzeln wäre dieses Buch so nicht möglich gewesen. Ganz besonders danke ich Anke Stöhrmann, meiner Lebensgefährtin. Sie war eine der Ersten, der ich überhaupt von meiner Idee erzählt habe. Und sie war auch von Anfang an eine interessierte Beobachterin meiner Bemühungen um mehr Gelassenheit und den Aufbau meiner eigenen neuen Gewohnheiten, die ich mir im Laufe dieses Jahres mit der YuKoN-Methode angeeignet habe. Danke für deine Unterstützung, für die vielen Gespräche und auch für das eine oder andere Grinsen, wenn ich mich selbst mal wieder dabei erwischt hatte, meinen Vorsätzen untreu zu werden.

Dann danke ich meinen Söhnen Jan Weisner und Arne Weisner. Jan hat mit seiner Werbeagentur Outline-Graphix

das komplette Layout erstellt, war für die gesamte Druckabwicklung zuständig und hat sich auch mit seinem OG-Verlag bereit erklärt, das Buch zu verlegen. Darüber hinaus hatte er immer ein offenes Ohr für alle Fragen, die mir zur Gestaltung und zum Marketing des Buches einfielen. Vielen Dank für deine Geduld.

Arne danke ich ganz besonders für die Möglichkeit, an vielen Morgen einen Kaffee mit ihm trinken zu dürfen, bevor er zu seinen Baustellen fährt. Diese Minuten am Morgen genieße ich, egal wie früh er los muss. Und sie haben mir in idealer Weise dabei geholfen, das frühe Aufstehen zu einer Gewohnheit für mich zu machen.

Wolff Horbach danke ich ganz besonders für die vielen Gespräche, sowohl per Skype als auch persönlich, in denen wir uns intensiv über alle Aspekte des Marketings wie über das Thema Gewohnheiten an sich ausgetauscht haben. Dass Wolff sich in seinem eigenen Buch gerade mit dem Thema Glück intensiv beschäftigte, machte ihn zu einem besonders wertvollen Gesprächspartner. Danke für die vielen Anregungen, für das erste Durchlesen und die ersten Korrekturen des (fast) fertigen Manuskriptes.

Dann ein großes Dankeschön an Kirska Stoltenburg für das sorgfältige und schnelle Lektorat.

Meiner Familie, insbesondere Chrille, Hinnerk und Beate, Beeke und Eugen, Frank und Julia bin ich besonders dankbar für die vielen positiven Gewohnheiten, die wir über die Jahre zusammen aufgebaut haben und die es uns ermöglichen, immer wieder gern zusammenzukommen, zu feiern oder nur zu klönen.

Ebenso ein herzliches Danke an meine Freunde, insbesondere Anne und Carsten Schröder, Hubert und Jutta Marschke sowie Peter und Renate Balzer, mit denen und deren Familien wir seit mehr als dreißig Jahren Pfingsten in Barga an der Eider verbringen. Auch dieses eine äußerst erfolgreiche Gewohnheit, die nicht nur zum Zusammenhalt beigetragen hat, sondern uns allen jedes Jahr wieder erneut sehr viel Freude bereitet.

Ein weiteres Danke geht an Iris Schuster. Iris, du warst die Zweite, die das fertige Manuskript gelesen hat. Danke für dein schnelles und wertvolles Feedback.

Wie oben schon gesagt, entsteht so ein Buch nicht aus dem luftleeren Raum. Neben den vielen Gesprächen haben mich natürlich auch viele andere Autoren inspiriert und in dem Thema weiter vorangebracht. Alle Autoren hier aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen. Dennoch möchte ich einige nenne, die mich ganz besonders angeregt haben: Timothy Ferriss mit seinem Ansatz der 4-Stunden-Woche, Leo Babauta mit seinem lesenswerten Weblog zenhabits.net, Jim Loehr und Tony Schwartz mit ihrem Buch „Die Disziplin des Erfolgs“ und Stephen Covey, der schon Anfang der Neunziger in seinen „Seven Habits for Highly Effective People“ die Bedeutung von effektiven Gewohnheiten betonte. Danke auch an Dan Sullivan und Chris Barrow, die mit ihren Coachingansätzen beweisen, wie viel mehr Gewinn und Freizeit Unternehmer haben können, wenn Sie bestimmte erfolgreiche Gewohnheiten für sich aufbauen.

Darüber hinaus danke ich vielen weiteren Bloggern, die mir mit ihren regelmäßigen Blogbeiträgen immer wieder neue Impulse geben oder mir bekannte Dinge erneut bewusst machen. Im Zusammenhang mit diesem Buch

denke ich insbesondere an die Autoren des imgriff.com Blogs, Ivan Blatter, Florian Steglich, Dominik Tschopp und Marcel Weiß, an Jochen Mai, der auf seiner karrierebibel.de immer wieder nützliche Ansätze aufzeigt, die die eigene Karriere fördern – sofern man sie sich zur Gewohnheit macht. Merlin Mann zeigt mir mit 43folders.com effektive Arbeitsgewohnheiten nicht nur auf dem Mac. Tania Konnerth und Ralf Senftleben helfen mit zeitzuleben.de schon seit vielen Jahren Menschen dabei, genau das zu finden, Zeit zum Leben.

Was das Bloggen selbst angeht, so gibt es hier eine Menge an Vorbildern für mich, da sie es geschafft haben, das regelmäßige Schreiben der Beiträge zur eigenen Gewohnheit zu machen. In diesem Bereich werde ich meine nächste Challenge formulieren. Neben den bereits genannten Autoren, denke ich zum Beispiel an Hannes Treichl, Alexander Greisle, Bern Röthlingshöfer, Elita Wiegand, Lutz Berger, Frank Hamm, Burkhard Schneider und Robert Basic, um nur einige zu nennen. Sie und all diejenigen, die ich hier aus Platzgründen nicht genannt haben, mögen mir nachsehen, dass ich die Links zu ihren Blogs auf die Website zu diesem Buch stelle.

Jürgen Heinz, Geschäftsführer der Firma TeNo, danke ich für seine Offenheit, als ich ihm zum ersten Mal von meinen Ideen erzählte und für seine Unterstützung im Laufe des Projektes. Last but not least ein großes Dankeschön an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare. Das Interesse, das sie bekundeten, ermunterte mich, an dem Thema weiter zu arbeiten.

50 BEISPIELE ERFOLGREICHER GEWOHNHEITEN

Welche Gewohnheit werden Sie als nächstes aufbauen?

DIE Liste von erfolgreichen Gewohnheiten gibt es nicht. Genauso wenig wie es den perfekten Menschen gibt. Jeder ist auf seine Weise einzigartig. Jeder hat seine ganz persönlichen Schwächen und vor allem Stärken. Nur wie können wir uns diese Stärken aneignen? Es gibt dabei drei Möglichkeiten des Lernens.

- Durch Nachdenken – das kann manchmal sehr schwierig sein.
- Durch eigene Erfahrung – das ist oft sehr schmerzhaft.
- Durch Nachahmen – das ist die leichteste Variante.

Durch das Nachahmen haben wir alle laufen und sprechen gelernt. Wenn wir diese Methode auf den Aufbau erfolgreicher Gewohnheiten übertragen, können wir es uns sehr viel leichter machen. Als ersten Anstoß habe ich nachfolgend einige erfolgreiche Gewohnheiten zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren und suchen Sie sich die Gewohnheit aus, die Sie als nächstes aufbauen werden. Sie wissen ja, eine einzige reicht für die nächsten 21 Tage.

Erfolgreiche Gewohnheiten zu mehr Glück:

Hierzu zeigt Ihnen Wolff Horbach in seinem Buch 77 Wege auf. Sie könnten zum Beispiel jeden Tag:

01. Sich überlegen, wofür Sie gerade besonders dankbar sind.

02. Ihre Aufmerksamkeit trainieren, indem Sie sich voll und ganz auf eine einzige Sache konzentrieren. Wie wäre es mit einem Frühstück, bei dem Sie eben nicht

schon an die Arbeit denken, sondern das Frühstück selbst und vielleicht die Gemeinsamkeit mit Ihren Lieben aus vollem Herzen genießen.

03. Damit würden Sie gleichzeitig auch das Leben im Hier und Jetzt üben.

04. Ihre Neugierde ständig fordern und ausbauen. Probieren Sie täglich etwas Neues, und sei es auch noch so klein. Gehen Sie in eine Bibliothek und oder besuchen Sie eine Website, von der Sie vorher noch nie gehört haben.

05. Steigern Sie Ihren Mut. Suchen Sie sich bewusst jeden Tag eine Möglichkeit, Ihre Komfortzone zu verlassen.

06. Trainieren Sie Ihre Beharrlichkeit. Ob Spitzensportler, Maler oder Musiker, sie alle üben, üben und üben. Und sie bleiben dran, aus lauter Gewohnheit und aus Freude an der Sache.

07. Bauen Sie Ihren Optimismus aus. Arbeiten Sie jeden Tag an Ihrem mentalen Zielbild, so lange, bis Sie zu 100 Prozent sicher sind, es zu erreichen. Und dann weiter, bis Sie es erreicht haben.

08. Stärken Sie Ihre Freundschaften. Rufen Sie jeden Tag mindestens einen Ihrer Freunde an oder schreiben ihm (oder ihr) einen kurzen Brief oder eine Postkarte.

09. Halbieren Sie Ihren Fernsehkonsum. Suchen Sie sich sehr gezielt die Sendungen aus, die Sie sehen möchten.

10. Erkennen Sie das Glück im Unglück. Gewöhnen Sie sich daran, auch in den kleinen unangenehmen Geschehnissen nach dem positiven Kern zu suchen.

Erfolgreiche Gewohnheiten, um produktiver zu werden, finden Sie unter anderem in dem E-Book „Zen To Done“ von Leo Babauta.

11. Sammeln Sie alle Notizen, Ideen und Einfälle die Ihnen durch den Kopf gehen, und halten Sie diese schriftlich fest. Zum Beispiel in einem kleinen Notizbuch, welches Sie immer dabei haben.

12. Arbeiten Sie alle Eingangsorte (wie z.B. E-Mail-Eingangskorb, Posteingangskorb, Notizbuch) einmal täglich durch. Entscheiden Sie sofort, was damit zu tun ist. Fassen Sie jede Sache nur einmal an.

13. Legen Sie für jede Woche und jeden Tag die Hauptaufgaben fest und reservieren Sie sich hierfür die entsprechende Zeit.

14. Nehmen Sie sich immer nur eine Aufgabe zur Zeit vor.

15. Schaffen Sie sich ein möglichst einfaches System, in dem Sie alle Tätigkeiten notieren. So bekommen Sie Ihren Kopf frei.

16. Organisieren Sie alles so, dass jedes Ding an seinem Platz liegt. Räumen Sie sofort auf und lassen Sie gar nicht erst Haufen oder Stapel entstehen.

17. Gehen Sie Ihr System mindestens einmal pro Woche durch und überlegen Sie sich, wie Sie auf dem Weg zu Ihren Jahreszielen vorangekommen sind.

18. Vereinfachen Sie. Reduzieren Sie Ihre Ziele und Aufgaben auf das Wesentliche.

19. Legen Sie sich bestimmte Routinen zu, die Ihnen ermöglichen, diese Vorschläge in Ihren Alltag zu integrieren.

20. Finden Sie Ihre Leidenschaft. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, laufend auf Dinge zu achten, die Sie glücklich machen. Prüfen Sie, wie Sie darauf eine Karriere aufbauen können.

Wie sehr ich gerade dem letzten Punkt von Leo zustimme, zeigt wohl schon mein Job&Joy-Ansatz.

Wie wäre es mit nur noch 4 Stunden Arbeit pro Woche?

Bei gleichem oder mehr Einkommen? Wenn Sie dieses Ziel reizt, dann könnte es sich für Sie lohnen, sich die Vorschläge von Timothy Ferriss zur Gewohnheit zu machen, auch wenn es am Anfang heißen könnte, bisher gewohnte Grenzen zu überwinden. Hier eine kleine Auswahl davon:

21. Setzen Sie sich auf den ersten Blick unrealistische Ziele. Bei denen gibt es viel weniger Konkurrenz und sie setzen viel mehr Adrenalin frei.

22. Suchen Sie nach Möglichkeiten, ein passives Einkommen zu erreichen, so lange bis Sie eine für Sie passende Lösung gefunden haben.

23. Fragen Sie sich immer wieder: „Was würde passieren, wenn ich das Gegenteil von dem täte, was alle anderen Leute um mich herum mache? Was opfere ich, wenn ich die nächsten fünf, zehn oder 20 Jahre so weitermache wie bisher?“

24. Überlegen Sie sich in Ihren Traumplänen, welche Aktivitäten so spannend für Sie wären, dass Sie Ihr entsprechendes Zeitvakuum damit mit Freuden füllen könnten.

25. „Die wirklichen Dinge im Leben sind selten bequem.“
Machen Sie es sich zur Gewohnheit, den unbequemen Dingen ins Auge zu sehen und sie zu überwinden.

Fit, schlank und voller Vitalität und Lebensfreude.
Wer möchte dieses nicht erreichen? Ulrich Strunz²⁴ schlägt in seinem neuesten Buch unter anderem Folgendes vor, das Ihnen garantiert hilft, dieses Ziel zu erreichen – vorausgesetzt, Sie machen tatsächlich eine Gewohnheit daraus:

26. Sammeln Sie 400 Minuskalorien pro Tag. 200 Kalorien können Sie z.B. verbrennen, indem Sie 15 Minuten joggen, 35 Minuten Rasen mähen oder walken oder eine Stunde spazieren gehen. Weitere 200 Kalorien lassen sich leicht durch eine etwas bewusster Ernährung einsparen.

27. Trinken Sie täglich drei Liter Wasser, ruhig auch mal mit Teebeutel oder Kaffee.

28. Meiden Sie Softdrinks und Alkohol.

29. Essen Sie täglich ein bis drei Kilo frisches Pflanzliches, also Gemüse, und ein bis zwei Portionen Obst.

30. Versorgen Sie Ihren Körper bei jeder Mahlzeit mit Eiweiß – ohne Fett.

31. Versorgen Sie Ihren Körper mit täglich zwei bis sechs Esslöffeln wertvoller Pflanzenöle und 20 bis 40 Gramm Nüssen.

32. Betrachten Sie Beilagen-Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis usw.) als puren Luxus.

33. Füllen Sie Zucker und Weißmehl in den Salzstreuer – diese Dosis verträgt der Körper.

34. Meiden Sie Industrier Müll namens Fertigprodukte.

35. Essen Sie, so gut es geht, wie es die Natur zubereitet: roh. Essen Sie, um zu leben – und leben Sie nicht, um zu essen.

Nicht Zeitmanagement, sondern Energiemanagement bringt uns den Erfolg. Diese These vertreten Tony Schwartz und Jim Loehr in dem Buch „Die Disziplin des Erfolgs“. Sie empfehlen für den Aufbau von Gewohnheiten zum Beispiel:

36. Machen Sie regelmäßig Pausen. Nehmen Sie sich alle 90 Minuten ein paar Minuten Zeit für Entspannung und um auf andere Gedanken zu kommen.

37. Achten Sie auf Ihre Ernährung, sie ist eine der Grundlagen für Ihre persönliche Energie.

38. Setzen Sie mehr auf Intervalltraining statt auf lang andauernde Joggingeinheiten. Kurze, intensive Sprints, die sich mit anschließenden noch kürzeren Erholungsphasen abwechseln, verbrennen wesentlich mehr Fett und erhöhen unsere Energie.

39. Fordern Sie Ihre Muskeln durch gezieltes Krafttraining. Zweimal pro Woche reicht aus, um die Muskeln aufzubauen. Einmal reicht schon, um die Kraft zu erhalten.

40. Achten Sie auf ausreichenden Schlaf, er sichert Ihnen lang anhaltende Lebensfreude und Vitalität.

41. Planen Sie die Termine für Ihren Sport und Ihre Freizeit ebenso so sorgfältig wie für Ihre Arbeit.

42. Emotionale Muskeln wie Geduld, Einfühlungsvermögen und Zuversicht lassen sich in derselben Weise stärken wie Bizeps oder Trizeps: indem wir über unsere gegenwärtigen Grenzen hinausgehen und uns anschließend erholen.

43. Arbeiten Sie an Ihrer Vision, sie bildet die Vorlage, wie wir unsere Energie einsetzen.

Mit Kunden und Mitarbeitern gemeinsam zum Unternehmenserfolg. Stellen Sie sich vor, alle Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen würden an erfolgreichen Gewohnheiten arbeiten. Was würde es z.B. für Sie und Ihr Unternehmen bedeuten, wenn:

44. Sich jeder jeden Tag etwas Zeit nimmt, um mit Kunden und Interessenten in Kontakt zu treten?

45. Sich jeder angewöhnt, auch in stressigen Phasen ruhig und gelassen zu bleiben?

46. Es sich jeder bei Fehlern und Problemen zur Gewohnheit macht, nicht nach den Schuldigen zu suchen, sondern nach Lösungen und Möglichkeiten, diese Probleme zukünftig zu vermeiden?

47. Sie auch Ihre Kunden daran gewöhnen, mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern gemeinsam offen und konstruktiv an der Lösung herausfordernder Projekte zu arbeiten?

48. Sie sich in regelmäßigen Abständen zusammensetzen und sich über Erfolge und Verbesserungsansätze austauschen?

49. Sie einmal im Jahr einen Strategie-Workshop veranstalten, in dem sich alle Mitarbeiter auf die gemeinsame Vision und die Ziele für das kommende Jahr verpflichten.

50. Sie sich jedes Quartal für einen Tag Zeit nehmen, um sich mit anderen Unternehmern auf einem Workshop auszutauschen, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln und sich gegenseitig bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben zu unterstützen?

Diese Vorschläge können natürlich nur eine kleine Auswahl sein. Besuchen Sie die Website zu diesem Buch **www.erfolgreiche-gewohnheiten.de** und tauschen Sie sich mit anderen Lesern aus. Schlagen Sie die Gewohnheiten vor, die Ihnen Erfolg gebracht haben, und lassen Sie sich von den Ideen anderer Leser inspirieren und motivieren.

ANMERKUNGEN

Alle Links finden Sie auch noch einmal auf der Website zu diesem Buch unter **www.erfolgreiche-gewohnheiten.de**. Von dort gelangen Sie dann mit einem Mausklick zu den aufgeführten Links.

1) Näheres zu Dan Sullivan und seinem Coachingprogramm finden Sie auf seiner Website www.strategiccoach.com.

2) Tony Schwartz/Jim Loehr: Die Disziplin des Erfolgs – Von Spitzensportlern lernen – Energie richtig managen, Econ Verlag, München 2003.

3) Mark Victor Hansen/Robert G. Allen: The One Minute Millionaire: The Enlightened Way to Wealth, Harmony Books, New York 2002.

4) Will Bowen: A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted, Doubleday, 2007. Deutsch: Einwand frei: Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2008.

5) Jörg Weisner: Job&Joy: Die Formel für mehr Spaß in Beruf und Privatleben, Econ Verlag, München 2001.

6) YuKoN ® und TeNo ® sind eingetragene Warenzeichen der TeNo Heinz Schwarz GmbH in Pforzheim, www.teno.de.

7) Ich habe die Firma TeNo über das Weblog kennengelernt. Der Geschäftsführer Jürgen Heinz ist ein begeisterter Blogger. Unter www.teno.de/teno/deutsch/blog/ berichtet er aus dem Alltag eines deutschen Schmuckerstellers.

8) www.beyreuther-training.de

- 9)** Wolff Horbach: 77 Wege zum Glück, Gräfe und Unzer Verlag, München 2008. Weitere Tipps finden Sie unter www.77-wege-zum-glueck.de.
- 10)** Markus Albers: Morgen komm ich später rein: Für mehr Freiheit in der Festanstellung, Campus Verlag, Frankfurt/New York 2008.
- 11)** Sie finden das Video-Interview auf meinem Weblog unter: <http://team-success.de/blog/2008-08-29/wie-lange-arbeitest-du-schon-nicht-mehr/>.
- 12)** Wolff Horbach hat auf seinem Glücks-Weblog über dieses Video berichtet unter: <http://www.77-wege-zum-glueck.de/2008/08/die-21-tage-uebung-zur-gelassenheit/>.
- 13)** www.strategiccoach.com.
- 14)** www.kieser-training.com.
- 15)** <http://de.wikipedia.org/wiki/Gewohnheit> (28.11.2008).
- 16)** Stephen Covey: 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg, Gabal Verlag 2005.
- 17)** www.stevpavlina.com, Das erste Buch von Steve Pavlina ist gerade unter dem Titel: Personal Development for SMART PEOPLE bei Hay House erschienen.
- 18)** Timothy Ferriss: Die 4-Stunden-Woche: Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben, Econ Verlag, München 2007.
- 19)** Sie können sich diesen Song auch auf YouTube anhören und dazu ein paar traumhafte Bilder betrachten: www.youtube.com/watch?v=B4NQJxa8FuU.

20) Neurolinguistische Programmierung (kurz NLP) wurde Anfang der 1970er-Jahre an der University of California in Santa Cruz von Richard Bandler und John Grinder als neues Verfahren der Kurzzeittherapie entwickelt. Sie definierten NLP als das Studium der Struktur subjektiver Erfahrung und der Folgerungen daraus.
(vgl. www.Wikipedia.de , 28.11.2008).

21) Michael E. Gerber: The E-Myth Revisited: Warum die meisten kleinen und mittleren Unternehmen nicht funktionieren und was sie dagegen tun können. Als Audiobook im Rusch Verlag erschienen, www.e-myth.com.

22) www.coachbarrow.com, Chris schreibt auch ein sehr interessantes Weblog unter: www.coachbarrow.com/blog/.

23) Jeff Bezos, CEO Amazon, in der New York Times: www.nytimes.com/2008/10/12/business/12giants.html?pagewanted=2&r=1.

24) Ulrich Strunz: Die neue Diät – Fit und schlank durch Metabolic Power, Heyne 2008.

BILDNACHWEIS

© **Foto** Autorenfoto von Jörg Weisner: Marcel Szenessy

© **Fotos** auf dem Cover sowie von den YuKoN-Elementen und dem YuKoN-Armband auf den Seiten: 27, 28, 54, 60, 61, 62, 124 und 128/129: TeNo, Heinz Schwarz GmbH
TeNo ® und YuKoN ® sind eingetragene Warenzeichen der TeNo Heinz Schwarz GmbH, Pforzheim

© **Fotos** von den Elementen der jeweiligen Challenges auf den Seiten: 32, 33, 34, 35, 36, 37, 42, 45, 47, 48, 52, 55: Tom Körber

© **Fotos** auf den Seiten: 8/9, 14, 41, 50/51, 72, 73, 79, 86/87, 94/95, 102/103, 113, 125, 140, 141, 142/143 sowie vom Rhein-Marne Kanal auf Seite 55: Jörg Weisner

© **Foto** auf den Seiten 106/107:
gingerine, <http://photocase.com/de/user.asp?u=34423>

© **Foto** auf der Seite 120:
gingerine, <http://photocase.com/de/user.asp?u=34423>

© **Foto** auf der Seite 121:
reni_dd, <http://photocase.com/de/user.asp?u=127096>

LITERATUR

Bücher

Albers, Markus: Morgen komm ich später rein: Für mehr Freiheit in der Festanstellung, Campus, 2008

Babauta, Leo: Zen Habits: Handbook for Life, E-Book, www.zenhabits.net; die deutsche Übersetzung kommt von den imgriff.com-Autoren Ivan Blatter, Florian Steglich, Dominik Tschopp und Marcel Weiß

Babauta, Leo: Zen To Done: The Ultimate Simple Productivity System, E-Book, www.zenhabits.net

Bowen Will: Einwand frei: Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen, Goldmann, 2008

Covey, Stephen: 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg, Gabal, 2005

Ferriss, Timothy: Die 4-Stunden-Woche: Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben, Econ, 2007

Gerber, Michael E.: The E-Myth Revisited: Warum die meisten kleinen und mittleren Unternehmen nicht funktionieren und was sie dagegen tun können, Audiobook, Rusch Hansen, Mark Victor und Robert G. Allen: The One Minute Millionaire : The Enlightened Way to Wealth, Harmony Books, 2002

Horbach, Wolff: 77 Wege zum Glück, Gräfe und Unzer, 2008

Pavlina, Steve: Personal Development for SMART PEOPLE, Hay House, 2008

Robey, Dan: The Power of Positive Habits, E-Book, www.abritt.com

Schwartz, Tony und Loehr, Jim: Die Disziplin des Erfolgs – Von Spitzensportlern lernen – Energie richtig managen, Econ, 2003

Strunz, Ulrich: Die neue Diät – Fit und schlank durch Metabolic Power, Heyne 2008.

Weisner, Jörg: Job&Joy: Die Formel für mehr Spaß in Beruf und Privatleben, Econ, 2001

Young, Scott: How To Change A Habit, E-Book, www.scotthyoung.com

Weblogs und Websites

Albers, Markus: www.morgenkommichspaeterrein.de

Blatter, Ivan u.a.: www.imgriff.com

Baubauta, Leo: www.zenhabits.net

Ferris, Timothy: www.fourhourworkweek.com/blog/

Mai, Jochen: www.karrierebibel.de

Mann, Merlin: www.43folders.com

Horbach, Wolff: www.77-wege-zum-glueck.de, www.faktor-g.de
und www.gluecksnetz.de

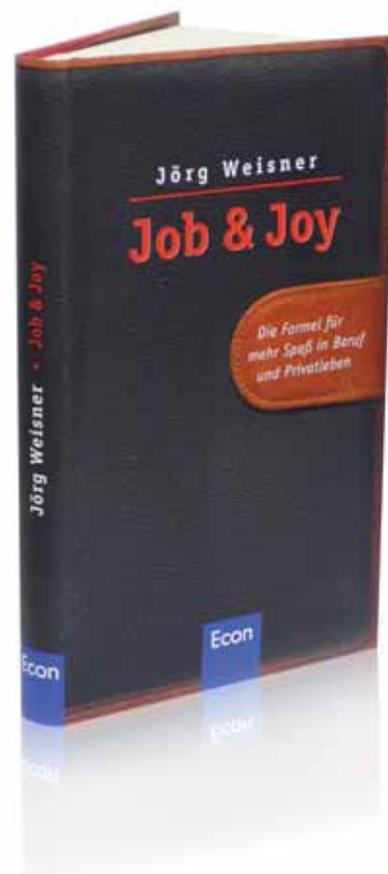
Konnerth, Tania und Senftleben, Ralf: www.zeitzuleben.de

Pavlina, Steve: www.stevpavlina.com

Weisner, Jörg: www.jobundjoy.de

DIE FORMEL FÜR DIE PERSÖNLICHE ERFOLGSMISCHUNG

Erhältlich unter www.jobundjoy.de oder www.amazon.de.
ISBN: 3-430-19554-3 Preis: 15,- Euro



Vielen Menschen fällt es schwer, ihr Potenzial optimal zu nutzen und die Balance zwischen Job und Privatleben zu halten. Jörg Weisner zeichnet in sieben Schritten einen Weg zu Zufriedenheit und Erfolg auf, den Sie leicht in die Praxis umsetzen können.

www.erfolgreiche-gewohnheiten.de

Wie oft haben Sie sich schon gewünscht, mehr Selbstdisziplin zu haben? Und wie viele Vorsätze haben Sie sich zum neuen Jahr vorgenommen, um diese dann doch wieder nach wenigen Wochen zu vergessen?

Jörg Weisner hat eine Methode entwickelt, mit der es jeder schaffen kann, positive Gewohnheiten aufzubauen. Die schlechten Gewohnheiten verlieren dann automatisch an Kraft und verschwinden mit der Zeit.

Die Methode ist sehr einfach. Überzeugen Sie sich davon und genießen Sie den Erfolg Ihrer neuen, positiven Gewohnheiten.

www.og-verlag.de

ISBN 978-3-9812752-1-6

Preis 10,- €

OG
VERLAG